Path.
1536
a

Dr. Ludw. Griesselich:
Gesundheitslehre

Path. 1536 a

Allgemeine deutsche Bürgerbibliothek.

Herausgegeben

von

Karl Andree und August Lewald.

Fünfter Halbband.

Gesundheitslehre.

11 b

An diesem Nationalwerke arbeiten mit:

Dr. Karl Andree in Köln.
Dr. Berthold Auerbach in Karlsruhe.
Dr. Ludwig Braunfels in Frankfurt aM.
Dr. Karl Buchner in Darmstadt.
Dr. Anton Christ in Karlsruhe.
Dr. Julius Creizenach in Mainz.
Dr. Theodor Creizenach in Frankfurt aM.
Dr. B. Denhard in Hanau.
Dr. Lorenz Diefenbach in Steinau aM.
Dr. Eduard Duller in Darmstadt.
Dr. Griesselich in Karlsruhe.
Eduard Groschvetter in Eisenberg in Thüringen.
Dr. Karl Hagen in Heidelberg.
Dr Karl Haltaus in Leipzig.
M. Honek in Hannover.
Heinrich Koenig in Fulda.
Dr. Kriegk in Frankfurt aM.
Dr. P. H. Külb in Mainz.
Dr. Küchenmeister in Frankfurt aM.
Dr. v. Leonhard in Heidelberg.
August Lewald in Baden.
Dr. Rudolph Marggraff in München.
Dr. Anton Quitzmann in Heidelberg.
Levin Schücking in St. Goar.
Dr. Sparschuh in Mainz.
Dr. Stern in Göttingen.
Dr. Walchner in Karlsruhe.

Karlsruhe, 1843.

Druck und Verlag des Artistischen Instituts.

F. Gutsch & Rupp.

K. BAY. MINISTERIALFORSTBUREAU

Kön. Bair. Ministerial Forst...

1736.

Von dem neuen deutschen Nationalwerke:

Allgemeine

deutsche Bürgerbibliothek

Sind bereits erschienen und ausgegeben:

Der deutsche Rechtsfreund. Eine Anleitung zum Verständnisse, zur An wendung und Beurtheilung der in Deutschland geltenden Rechte. Verfa von Dr. jur. Julius Creizenach in Mainz. Erster Halbband.

Dieses Werk hat durch seine lichte und faßliche Darstellung sich bereits einen ehrend Beifall erworben, indem darin die für jeden Bürger durchaus nothwendigen Ansicht und Begriffe über alle Rechtsverhältnisse überraschend dargelegt sind.

Chemie. Volksfaßlich und in Beziehung auf die Gewerbe und das bürge liche Leben. Bearbeitet von Dr. Fr. A. Walchner in Karlsruhe. Erst Halbband.

Der Verfasser als Chemiker und praktischer Lehrer genugsam bekannt, hat seine Wisse schaft mit steter Beziehung auf das Gewerbsleben einfach und klar dargelegt. Kein G werbsmann, der heutigen Tages nicht hinter seiner Zeit und seinen Gewerbsgenossen z rückbleiben will, kann die Vortheile entbehren, die ihm durch die Wissenschaft der Chem geboten werden, und noch nirgends ist dieses Bedürfniß wohl glücklicher gelöst worde als in dem genannten Werke.

Deutsche Reisende der neuern Zeit. Von Karl Andree. Erst Halbband.

Was die Unverdrossenheit und Ausdauer deutscher Männer in fremden Ländern erforsc hat, ist hier von dem kundigen Verfasser auf eine so eigenthümliche Weise zusammeng stellt worden, daß wir zugleich mit den anschaulichen Bildern fremder Welttheile auch d Geisteskräfte der Reisenden stets kennen lernen, indem wir sie begleiten und dabei gewic tige Aufschlusse über den Gang deutschen Verkehrs und Handels erhalten.

Gesundheitslehre, oder leichtfaßliche Darstellung der Grund sätze zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit. Mit Rüc sicht auf bürgerliche und häusliche Verhältnisse, Erziehung, Unterricht, Staat anstalten, Stände und Berufsarten. Von Dr. Ludw. Griesselich.

Dieses Werk von dem als medizinischen Schriftsteller rühmlichst bekannten Verfasser wi als Hausbuch in jeder Familie Glück und Wohlfahrt befördern.

Deutscher Heldensaal und Ehrentempel. Erster Halbband. Gro Männer werden hier von den geachtetsten Schriftstellern der Gegenwart g schildert: Bonifacius, Apostel der Deutschen, von H. König. — Köni Heinrich I, Kaiser Otto I, von Eduard Duller. — Gutenberg, Reuchli von Ludw. Braunfels. — Luther von B. Denhard. — Paracelsus v Quitzmann. — Joh. Keppler von Berthold Auerbach. — Justus Mös von Karl Buchner. — Herder von B. Denhard. — Johann Sebasti Bach von A. Lewald.

Unter der Presse befinden sich:

Himmelskunde. Volksfaßlich bearbeitet von Moriz A. Stern in Gö Erster Halbband.

Der Verfasser als Lehrer der Mathematik und Himmelskunde an einer deutschen versität und durch die Zuerkenntniß des Preises von auswärtigen Akademien hochgee hat hier durch seine allgemein verständliche Darstellung die Wissenschaft des Himm gleichsam erst recht auf die Erde gebracht, so daß ein Jeder derselben theilhaftig werd kann.

Mineralogie und Geognosie. Volksfaßlich bearbeitet van Dr. von Leo hard in Heidelberg.

Bei dem Namen des Verfassers in dieser seiner Wissenschaft bedürfen wir keiner weite Hindeutung.

Allgemeine
deutsche Bürgerbibliothek.

Herausgegeben
von
Karl Andree und August Lewald.

Gesundheitslehre.

Karlsruhe, 1843.
Druck und Verlag des Artistischen Instituts.
F. Gutsch & Rupp.

Gesundheitslehre

oder leichtfaßliche

Darstellung der Grundsätze

zur Erhaltung

und

Befestigung der Gesundheit.

Mit Rücksicht

auf

bürgerliche und häusliche Verhältnisse, Erziehung, Unterricht, Staatsanstalten, Stände und Berufsarten

ausgearbeitet

von

Dr. Ludwig Griesselich,

Regimentsarzt der Groß. Bad. Artilleriebrigade zu Karlsruhe.

Bayer. Staatsministerium
f. Ernährung, Landwirtschaft u. Forsten
Ministerialforstabteilung
Bücherei

KGL. MINISTERIALFORSTBUREAU

Ob
3

gd 164179

Karlsruhe, 1843.

Druck und Verlag des Artistischen Instituts.

F. Gutsch & Rupp.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Vorwort.

Gesundheitslehren werden, wie ich gefunden habe, etwa so gelesen wie Schauspiele, von denen man sich rühren läßt, so lange man im Schauspielhause sitzt; fällt der Vorhang, so sind die Eindrücke verwischt. — Ich wünschte nicht, mit diesem Buche ein solches Schauspiel geschrieben zu haben, so daß mit der Beendigung der letzten Seite der Leser sagte: „Auch so ein Buch."

Ich gebe in dem Buche kein in strenge, ernste Formen gebrachtes Ganze, keine trockene Abhandlung von A bis Z, wie man's anzufangen habe, um lang und gut zu leben und selig zu sterben, — kein methodisches Fachwerk; aber ich denke, Jeder kann sich daraus entnehmen, was für ihn paßt —, theils unmittelbare gute Lehren und Lebensregeln, theils nur Andeutungen und Beziehungen, theils selbst nur Anregungen zum Selbstdenken und Vergleichen. — Die „guten Lehren" gehen so oft zu einem Ohr hinein, zum andern hinaus, während Anregungen Stoff zum Selbstdenken geben — und auf diese Weise haften dann die Sachen mehr.

Das Feld der Gesundheitslehre ist oft und viel bearbeitet, nichts desto weniger ist sie ein Stiefkind — man findet sie trocken, langweilig und unausstehlich; auf den Universitäten sind Vorlesungen über „Diätetik" für Lehrer und Lernende eine Last, und im gewöhnlichen Leben bekümmert man sich trotz

aller für's Volk geschriebenen Bücher wenig oder gar nicht um die darin enthaltenen Grundsätze. — Die Ursachen dieser Uebelstände hier aus einander zu setzen ist nicht der Ort; die Thatsache aber, daß sie, die Uebelstände, bestehen, kann nicht wohl in Abrede gestellt werden; hierauf hinzuweisen ist ganz am Platze. —

Sehr auffallend ist, daß das Volk viel lieber solche Bücher kauft, worin gelehrt wird, wie man sich in Krankheiten selber heilen kann, als Bücher, worin man erfährt, wie man sich vor Krankheiten bewahrt. Ich hielt es für Pflicht, vor jenen Büchern zu warnen; der Schaden, den sie stiften ist groß und wird durchaus nicht ausgeglichen von dem geringen Guten, was sie etwa haben mögen. — So nothwendig es ist, Belehrungen zu geben, wie man sich in den am häufigsten vorkommenden Unglücksfällen, bei Blutungen, Ohnmacht, u. s. f. zu benehmen habe, wie ein Verwundeter zu tragen sei und dergleichen, für eben so bedenklich halte ich es, das Volk zum Richter über Leben und Tod zu machen, und es zu lehren wie es die sogenannten innerlichen Krankheiten ohne ärztlichen Beistand sicher, leicht, schnell und auch wohlfeil (!?) heilen könne. — Meine Aufgabe ist, das Volk vor Schaden möglichst zu bewahren —, gesund zu erhalten und zu kräftigen, so daß es auch möglichst vor der Arzneikunst bewahrt werde. Tritt aber wirklich Krankheit ein, dann sage ich überall: „Laßt den verständigen Arzt holen.“ — „Wer ist aber der Verständige?“ Ich habe euch darüber einige Anhaltepunkte gegeben in der letzten, siebenten Abtheilung dieses Buches, mich jedoch absichtlich enthalten, euch zu irgend einer ärztlichen Partei, einem System oder einer Sekte von Aerzten zu rathen; vielmehr wiederhole ich meine Worte: Ist euer Arzt ein guter Mensch und ein guter Heilkünstler, und habt ihr wirkliches Zutrauen zu ihm, so fragt nicht nach seinem ärztlichen Glaubensbekenntnisse. — Darum

enthielt ich mich auch in dem ganzen Buche möglichst von ärztlichen Grundsätzen zu reden und habe es durchaus umgangen, unter dem Volke für jene ärztlichen Grundsätze zu werben, die ich, von meinem Standpunkte aus, für vorzüglich halte; es sind dieß im Allgemeinen die Grundsätze des nun verstorbenen, höchst verdienstvollen Dr. Samuel Hahnemann. — In vielem Besonderen bin ich jedoch ganz anderer Ansicht als er und richte mein Handeln darnach ein.

Ein alter Arzt sagte: „es sei die höchste Aufgabe der Heilkunst, sich selber überflüssig zu machen;" — das Volk kann dazu beitragen, indem es verständig lebt.

Einzelne Gegenstände konnten in diesem Buche nur mehr kurz abgehandelt werden, so wichtig sie auch sind. Wenn man bedenkt, welcher Stoff in den folgenden Bogen angehäuft ist, so wird man für die Behandlung desselben den richtigen Maßstab nicht verkennen.

Ueberall wird der Leser finden, wie sehr auf den Zusammenhang zwischen Körper und Geist, zwischen Leib und Seele hingewiesen ist. — Es gibt auch in der That keine Gesundheitslehre, welche nicht mit der Erziehungslehre des Menschengeschlechtes eng zusammenhinge.

Auch auf den Unterricht und die Unterrichtsweise mußte hingewiesen werden, zumal es scheint, als solle jetzt das Menschengeschlecht mehr unterrichtet als erzogen werden. — Je mehr aber ihr Lehrer den Kindern das älterliche Haus nehmt und die Schulstube obenanstellt, desto sicherer dürft ihr auf die Verkehrtheit eurer Schulplane rechnen; der Geist wird **abgerichtet** und der Körper siecht hin. —

Ferner mußte darauf hingewiesen werden, daß es zwar Pflicht des Einzelnen sei, vernünftig zu leben, daß aber die Staatsverwaltung die hohe Aufgabe habe, uns mit in Stand zu setzen, so leben zu können; deßhalb habe

ich das Wichtigere aus der medizinischen Polizei aufgenommen und zu dem Ende findet sich namentlich auch die zweite Abtheilung in dem Buche vor, wo von den Verfälschungen gehandelt ist. — Man trifft dort manche streng wissenschaftlichere Mittheilung, allein sie konnte und durfte nicht umgangen werden. Wie wichtig diese Angelegenheit ist, beweist z. B. der Umstand, daß, während ich dieß schreibe, die Entdeckung bekannt wird, mittelst eines eigenen Werkzeuges alle Verfälschungen des Biers zu erkennen. — Die chemischen Erkennungsmittel mußten deßhalb aufgenommen werden, weil im Bürgerstande genug Kenntnisse verbreitet sind, um die Hauptsachen zu verstehen, und mit einer bloßen Aufzählung der Verfälschungsmittel nicht gedient gewesen wäre. —

Und somit bitte ich den Leser für mein Buch und für mich um dieselbe freundliche Gesinnung, die ich für ihn hatte, als ich das Buch schrieb. —

Karlsruhe, am 11. Oktober 1843.

Dr. L. Griesselich.

Inhalt.

Seite

Erste Abtheilung. Von der Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen und den Mitteln dazu . . . . . 1—94

Einleitung 1
Erstes Hauptstück. Wohnung; Gebäude . . . 8
Zweites Hauptstück. Kleidung 13
Drittes Hauptstück. Nahrung 23
1) Aus dem Thierreiche 23
2) Aus dem Pflanzenreiche 31
Viertes Hauptstück. Getränke 42
Fünftes Hauptstück. Gefäße und Geschirre . . 58
Sechstes Hauptstück. Gebrauch von Arznei- und Geheimmitteln 60
Siebentes Hauptstück. Tabak 64
Achtes Hauptstück. Farbstoffe 66
Neuntes Hauptstück. Frische Luft. — Bewegung im Freien. — Reisen 67
Zehntes Hauptstück. Reinlichkeit und Reinlichkeitsanstalten 71
Eilftes Hauptstück. Pflege der Sinneswerkzeuge . 73
Zwölftes Hauptstück. Sorge für Zähne, Haare, Nägel 76
Dreizehntes Hauptstück. Geistige Beschäftigung . 77
Vierzehntes Hauptstück. Gemüthsbewegungen und Leidenschaften 80
Fünfzehntes Hauptstück. Ruhe; Schlaf . . . 90
Sechszehntes Hauptstück. Allgemeine Schlußbemerkungen 93

Zweite Abtheilung. Die hauptsächlichsten Verfälschungen und Verunreinigungen der Nahrungsmittel und Lebensbedürfnisse, und die Kennzeichen jener . . . . . 95—119

Dritte Abtheilung. Von der Erhaltung der Gesundheit in den verschiedenen Lebensabschnitten . . . . . 120—169

Erstes Hauptstück. Wichtigkeit des Unterschiedes in der Lebensweise nach den Lebensabschnitten . . 120

Seite
Zweites Hauptstück. Der Säugling 121
Drittes Hauptstück. Das Kind 134
Viertes Hauptstück. Der Knabe und das Mädchen . 144
Nützlicher Anhang über Unterricht und Unterrichtsanstalten 150
Fünftes Hauptstück. Der Jüngling und die Jungfrau 159
Sechstes Hauptstück. Der Mann und die Frau . 164
Siebentes Hauptstück. Die Alten 167

Vierte Abtheilung. Von den Schädlichkeiten, welchen die Menschen nach ihrem Berufe ausgesetzt sind, und von der dabei zu beobachtenden Lebensweise; nebst einm Anhang 170—209

Erstes Hauptstück. Schriftsteller und Gelehrte . . 171
Zweites Hauptstück. Dramatische Künstler . . 173
Drittes Hauptstück. Lehrstand 175
Viertes Hauptstück. Nährstand 177
Fünftes Hauptstück. Wehrstand 183
Sechstes Hauptstück. Gewerbstand 189
Hütten- und Bergleute. — Metallarbeiter . . 194
Arbeiter in Fabriken 199
Siebentes Hauptstück. Gefängnisse und Lebensweise Gefangener 201
Achtes Hauptstück. Einiges aus der Lebensweise der Israeliten 207

Fünfte Abtheilung. Schützende Lebensweise bei Anlage zu gewissen Krankheiten . . . . 210—216

Sechste Abtheilung. Von der ersten Hülfe bei Unglücksfällen . . . . 217—246

Erstes Hauptstück. Bei Ohnmacht und Scheintod . 217
Zweites Hauptstück. Bei Blutungen . . . 224
Drittes Hauptstück. Bei Verwundungen . . . 228
Viertes Hauptstück. Bei Knochenbrüchen, Verrenkungen und Leibschäden 237
Fünftes Hauptstück. Von den Giften und der ersten Hülfe bei Vergiftungen 241
Zweiter nützlicher Anhang. Von den ersten und nöthigsten Vorsichtsmaßregeln, welche beim Weiterschaffen von Verwundeten und sonst Verunglückten zu beobachten sind 244

Siebente Abtheilung. Von dem Verhältnisse zum Arzt. — Von dem Arzte, und wie ihr in gesunden und kranken Tagen zu ihm steht . . . . 247—252

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Erste Abtheilung.

Von der Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen und von den Mitteln dazu.

Einleitung.

Es lebte einst ein alter Arzt, welcher weithin viel Ehre und Zutrauen genoß; man sagte sich in's Ohr, er wäre im Besitze eines Mittels zur Verlängerung des menschlichen Lebens. — Nachdem er nun gestorben, fand sich in seiner hinterlassenen Bibliothek wirklich ein Buch, welches die Aufschrift trug: Die Kunst alt zu werden, — ein dicker Foliant; aber o! Himmel, er war versiegelt; nur der Käufer durfte ihn öffnen. Die Leute riethen einstweilen recht tüchtig herum, welche Recepte zu vortrefflichen Lebensverlängerungsmitteln darin verborgen seyn möchten. Der Versteigerungstag kam; man überbot sich, aber Einem konnte der Band doch nur bleiben; er öffnete ihn und fand lauter — leere, unbeschriebene Blätter vom ersten bis zum letzten; doch nein! eben auf diesem letzten standen die Worte:

Halt' die Füße warm, den Kopf kühl und den Leib offen.

Der gute Mann kratzte sich hinter den Ohren, die neugierige Menge lachte, und die Klugen meinten, diese Verhaltungsregeln wisse man schon lange. —

In der That, wenn wir sie näher betrachten, so geben sie in wenigen Worten eine ganz allgemeine Anweisung zu einer zweckmäßigen Lebensweise, und fassen das Ergebniß derselben

in einem Sprüchlein zusammen, dessen Kürze ebenso bezeichnend ist wie sein Inhalt. —

Gesundheit — Gesundheit ist das „höchste Gut" auf Erden, so ruft man häufig aus; was nützt Geld und sonst Alles, wenn man krank ist, so hört man; und doch — wie wunderbar, sehen wir die meisten Menschen rastlos streiten gegen dieses ihr „höchstes Gut" auf Erden, und gerade so thun, als wolle es damit kein Ende nehmen. Jedermann fürchtet sich vor einem siechen Körper, Jedermann bemitleidet einen Kranken oder Gebrechlichen, aber die Wenigsten haben doch eigentlich Lust, sich an all dem Elende, welches theils im Bette seine Seufzer ausstößt, theils noch auf den Beinen sich mühselig herumschleppt, ein Beispiel zu nehmen.

Es ist mit der besten Gesundheit gerade wie mit dem vollsten Beutel Geld; — wer nicht hausen kann, wird bankrott. Das Sprüchwort sagt, Pfennige machen Thaler — es ist ähnlich mit der Gesundheit. — Deßhalb poche Niemand auf seine Gesundheit! — Unglaubliches kann der Mensch manchmal aushalten, die ärgsten Mißhandlungen macht der Körper durch — er bricht nicht zusammen; allein die Jahre kommen, wo der Körper ohnehin mürber wird, und da ist es dann, als wenn alle an dem Leibe begangene Fehlthaten nun zumal in ihren Folgen hervorbrächen, — wie das Heer der kleineren Gläubiger hervorbricht, wenn auf einmal ein großer seine Forderung geltend macht.

Berufe sich also Keiner darauf, er könne so und so viel aushalten! Gebe Keiner als Entschuldigungsgrund an, es habe ja das Ueber-die-Schnur-hauen ihm das Letztemal nichts geschadet! Denn so nothwendig es ist, daß sich der Körper gegen die mancherlei andringenden Einflüsse stähle, so fordert doch Alles ein gewisses Maß und Ziel. Manches Gute erheischt eine gewisse Zeit, damit der Körper sich daran gewöhne; manches Schlimme wird dagegen dem Körper mit Gewalt nur angewöhnt. — Es gibt gute und schlimme Gewohnheiten, auch die letzteren können zum Theil so zum Bedürfnisse werden, so daß ihr schnelles Abgewöhnen schlecht bekommt. —

Die Gewohnheit, d. h. die gleichmäßige Fortsetzung einer gewissen Handlungsweise, welche öfters oder längere Zeit geübt wurde, spielt ohne Zweifel eine große Rolle, und Gewohnheiten müssen darum in gewisser Beziehung geschont werden.

Aber nur das Gute soll dem Menschen angewöhnt werden oder soll er sich selbst angewöhnen, nachdem er es als Nothwendigkeit hat kennen und einsehen gelernt; und dieß ist die Aufgabe der Erziehung, welche den Menschen zu einem lebendigen Tempel der Gottheit heranbilden soll. — Zur Wohlfahrt des Menschen gehört es, daß ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohne. Dieß ist eine Frage der Menschheit und an sie knüpft sich der Bestand der großen Familie, die wir den civilisirten Staat nennen. —

Es gibt eine gewisse Breite der Gesundheit — vollkommen gesund ist Keiner unter uns, Keiner der sagen könnte: „Alles in meinem Leibe geht in schönster Eintracht vor sich, ich spüre nie Schmerz, nie Unbequemlichkeit, nie eine störende Veränderung in den Verrichtungen, und deßhalb ist mir's stets behaglich zu Muthe." — Wir können nur von einem bestimmten Maße von Gesundheit reden, welches uns durch unsere ganze Körperbeschaffenheit von Geburt an zugetheilt ist, durch geeignete physische Erziehung und zweckmäßige Gesundheitspflege befestigt und gesteigert, durch zweckwidriges Verhalten aber auf eine niedere Stufe herabgebracht werden kann, wo alsdann der Zustand, den wir Krankheit nennen, eintritt. Gesundheit finden wir mit Recht und vorzugsweise, wo der ganze Organismus nach allen seinen Richtungen möglichst gleichmäßig entwickelt, wo z. B. nicht ein Körpertheil vor andern stark, kräftig und thätig ist. — Sehr bezeichnend ist in dieser Hinsicht die Schilderung eines Arztes, der für das Wohl der Menschen eifrig bemüht war*: „Wer ist ein wahrhaft gesunder Mann? Es ist Jener, der von gesunden, starken, reifen Aeltern geboren, verhältnißmäßig gebaut, in der Kindheit nicht verzärtelt, mit einfachen ungekünstelten Speisen genährt, in gesunder Luft aufgewachsen, fern von Ausschweifungen, alle Verrichtungen und seine Seelenkräfte mit gewisser Leichtigkeit, angenehmer Empfindung, mit Munterkeit und ohne schnelle Ermüdung aus-

* Ich meine den im Jahre 1815 zu Heidelberg gestorbenen ehrwürdigen Geheimerath May, Verfasser mehrer Volksschriften, z. B. der medizinischen Fastenpredigten, welchen die hier folgenden Worte entnommen sind.

übt, der den Wechsel der Witterung, leichte Debauchen im Essen und Trinken ohne Schaden verträgt, der weder Vorbauungsaderlässe, noch Laxier-, Brech- oder Schwitzmittel nöthig hat, nicht zu reizbar oder zu empfindlich sich zeigt, der seinen Geschäften mit gehöriger Leibes- und Seelenkraft, mit Lust zur Arbeit vorsteht, und den Anwandlungen einer Krankheit, in die er nicht bei leichten, sondern nur bei sehr bedeutenden nachtheiligen Einwirkungen verfällt, mit fester Temperamentskraft Trotz bietet." — Was die eine, die leibliche Seite dieser Schilderung betrifft, so fällt die offenbar zu Gunsten jener aus, welche im Naturzustande leben oder doch in einem andern, als ihn unsere gesellige Verhältnisse darbieten. Fülle der Körperkraft und Gesundheit sehen wir deßhalb bei den Naturvölkern und den vom Gewühl der Städte entfernten Landbewohnern. Ueberall bringt es der Kulturzustand mit sich, daß der Körper mehr oder minder leidet; mit der Abnahme der Sitteneinfachheit, der wir in dem großen Getreibe der Welt nicht Stand halten, geht auch ein Theil des Körperwohles dahin, nicht aus Schuld der Kultur an und für sich, sondern weil wir nicht den veränderten Umständen gemäß unser Leben allseitig einrichten. Der Grund liegt also in uns selbst, und darum hat man unrecht, Kultur und Civilisation, wie geschehen ist, deßhalb zu verwünschen, weil sich in ihrem Hofstaat allerhand Leidensträger und Jammerbilder befinden. —

Die verschiedenen Lebensstufen des Menschen bedingen auch einen verschiedenen Ausdruck der Gesundheit. In der frühen Jugend stört Alles gar leicht, jeder unbedeutende Eindruck kann eine Veränderung hervorbringen und in dieser Hinsicht ist der Mensch viel übler daran als das Thier, welches vermöge des ihm von der Natur mitgegebenen Triebes bald Alles herausfindet, was ihm nützt und schadet, während der hülflose kleine Mensch lange geleitet werden muß und eben eine verfehlte Leitung den Grund zu so vielem Ungemach legt. Von unendlicher Wichtigkeit ist deßhalb eine vernünftige Abhärtung, wovon noch mehr in diesem Buche die Rede seyn wird, denn sie allein gibt uns, in Verbindung mit der geistigen Kraft, erst den rechten Anhalt gegen das von außen auf uns

Losbringende. — Im Kindesalter ist noch Alles mehr weich und bildsam; das Flüssige herrscht vor, der Widerstand gegen die Außenwelt ist daher nur gering, — die Geisteskräfte schlummern ja auch noch und treten erst nach und nach in einer gewissen Folgenreihe hervor, entwickeln sich weiterhin mehr und mehr und gewinnen endlich im Manne und in der Frau ihren Bestand. Wie der Geist mit den Jahren kernhafter wird, so auch der Körper, das Bildsame wird wirklich Gebildetes, das Flüssige, Weiche und Runde macht dem Festen, dem Kräftigen, Ausgeprägten Platz — beim Mann mehr als beim Weib, welches immer etwas von der Kindernatur beibehält. Im Alter dagegen wird das Feste mehr starr und die Widerstandsfähigkeit des Körpers nimmt ab. — Der Zeitraum für die volle, kräftige und ausdauernde Gesundheit ist das mittlere Alter; wer das mit heiterem Sinne und gesundem Körper, wenn auch unter manchen Püffen erreicht, hat auch die meiste Aussicht auf ein von Krankheit ungetrübtes Alter und einen natürlichen Tod, — den durch allmähliges Abnehmen und Einschlafen der Verrichtungen; — die Alten werden theilweise wieder Kinder. — Wie natürlich ist es nun, daß mit den mächtigen Umwandlungen, welchen der Körper von seinem Entstehen bis zu seinem Vergehen unterworfen ist, das Maß der Gesundheit in den verschiedenen Lebensabschnitten bald mit dem Eimer bald mit dem Becher zugemessen ist! deßhalb muß sich unsere ganze Lebensweise nach dem Lebensalter richten, sie kann und darf bei dem Jüngling nicht seyn wie bei der Jungfrau, bei dem von Natur Schwachen und Erregbaren nicht wie bei dem Starken und für Eindrücke Unempfänglicheren, nicht unter einem Himmelsstrich und in einer Jahreszeit wie in der andern; sie muß sich nach so manchen Umständen und Lagen richten, was all in Betracht gezogen seyn will, und zusammen die Kenntniß von der Erhaltung und Befestigung der Gesundheit, die Diätetik, in sich begreifen. Vorurtheil und Aberglauben legen sich zwar auch hier gar oft in den Weg, und sind hier so schwer auszurotten wie überall, wenn auch die Schädlichkeit noch so sehr auf flacher Hand liegt. Der wahren Aufklärung bleibt auch in der Gesundheitslehre noch ein gutes Stück Arbeit übrig, damit aus dem öffentlichen wie aus dem häuslichen Leben Schädliches ausgemerzt und Nützliches in dasselbe eingeführt werde. — Es ist eine große Aufgabe

der Staatsverwaltungen, alles das möglichst hinwegzuräumen, was der öffentlichen Wohlfahrt hinderlich ist, und Allem Bahn zu brechen, was sie fördert, denn was der Gesammtheit zu gut kommt, wirkt auf den Einzelnen, und umgekehrt. Dieser Diätetik im großen Styl ist eine eigene Wissenschaft gewidmet, die der Gesundheitspolizei; die Anlage von Städten und Dörfern und Wohnungen, die Handhabung der Straßenreinlichkeit, der Verkauf von Nahrungsmitteln und Getränken, die Aufsicht auf Schlachthäuser, Kirchhöfe ꝛc., die Vorsorge bei Theuerung und Hungersnoth, alles das und noch so manches Andere gehört in ihren Bereich und ist von höchster Wichtigkeit, damit das leibliche Wohl gewahrt werde, Krankheit erzeugende Ursachen nicht aufkommen oder sogleich getilgt und durch die Wohlfahrt der Menschenmassen die des Einzelnen vorbereitet, unterstützt und erhalten werde. — Während also die Gesundheitspolizei als ein Theil der öffentlichen Macht im weitern Kreise wirkt, müßt ihr Hausväter und Hausmütter, ihr Bürger, Handwerker, Künstler, Gelehrte und was ihr sonst Alle seid, in Eurem engern häuslichen Kreise und in dem engsten Bereiche eurer Macht, an eurer und eurer Kinder Leib, dahin trachten, daß die menschliche Gesellschaft aus einem geistig und körperlich kräftigen Geschlecht bestehe, was sie nur durch vernünftige Benutzung alles dessen werden kann, was uns zum Leben geboten ist, und sich in Lebens-Nothdurft und in Lebens-Genüsse theilt. — Die erstere, d. h. Alles was zum leiblichen Wohl wirklich nothwendig und erforderlich ist, und auch Lebsucht, Lebensbedürfniß, heißt, bildet die eigentliche Grundlage und Hauptsache; — die Genüsse sind gleichsam die Zugaben, die Lebensverzierungen, die Ergänzung des Nützlichen, d. h. das Angenehme. Wir wollen sie uns auch nicht nehmen lassen; die Annehmlichkeiten des Lebens, die erlaubten Genüsse, sind durchaus nicht zu verschmähen, ja manche dienen wesentlich zur Förderung des Lebens, wenn sie mit Maß und Ziel genossen werden, so daß es also unsere Lebensaufgabe nicht seyn kann, uns in dieser Beziehung abzutödten, den Heiligenschein beständiger Entsagung um uns zu legen und die Abtödtung für Genüsse zu unserem Lebensziele zu machen; denn dieß wäre eben so naturwidrig und unverständig als die Ausschweifung in Genüssen.

Gleich wie wir in dem uns Nothwendigen des Guten zu viel thun können, so geschieht es noch häufiger in dem was nur Lebensgenuß ist; der Genuß überhaupt wird dann Hauptsache, wächst zum Bedürfniß, zur Gewohnheit heran und endet mit Abstumpfung, Ueberdruß oder Unvermögen sich ihn zu verschaffen. — Wir genießen um zu leben; wir leben aber nicht um zu genießen, — das ist eine alte öfter vergessene Wahrheit!

Ueberschreitung des Maßes in einem Genusse hat häufig die Ueberschreitung des Maßes in andern Dingen zur Folge. Die Erfahrung zeigt, daß ein Mensch, welcher nur in einem gewissen Punkte über die Schnur haut, diesen Unfug oft lange treiben kann, ohne daß es seinen Körper schwächt, ja es trifft sich, daß man zur Antwort bekommt, die Gesundheit wäre seitdem fester geworden, und in der That kann ein Spötter für einen dürren Sittenprediger etwas Beschämendes darin finden, wenn letzterem ein feister Schlemmer gegenübersteht. — „Aber wer zuletzt lacht, lacht doch am Besten," heißt's auch hier, und feiste Schlemmer nehmen leicht und frühzeitig ein schlechtes Ende, weil ein Genuß den andern drängt, immer Neues herbei muß, und nach und nach alle Gebiete, welche Genuß darbieten, erschöpft werden. — Hütet Euch darum vor dem ersten Schritte zu einer Ueberschreitung; dem zweiten zu widerstehen, ist schon nicht so schwer, und in Zukunft gibt sich die Sache immer mehr von selbst; — die Anfechtung verliert ihre Macht, — Ihr seid Herren Eurer selbst und braucht Euch die Augen nicht auszureißen, wie morgenländische Schwärmer thun, „damit," wie sie sagen, „durch diese zwei Thore die Liebe nicht eintrete;" als wenn solche jämmerlich feige Tugend dann nicht auch geböte, den Magen herauszureißen, damit er sich nicht übereße, die Beine abzuschneiden, damit sie sich nicht übertragen, das Hirn heraus zu trepaniren, damit es sich nicht überdenke. Solche Schwärmer könnten nichts Besseres thun, als gleich dem ganzen Kerl vom Leben zum — Tode zu verhelfen, dann käme er nie in Versuchung, und hätte ohne Kampf sein Tugendziel sicher erreicht.

Durchwandern wir nun die verschiedenen Gebiete, welche zu unserem Zwecke in Betracht kommen!

Erstes Hauptstück.

Wohnung.

Die Wohnungen des Menschen sind gleichsam seine Kleider im Großen. — Auf eine gesundheitsgemäße Beschaffenheit derselben kommt ungemein viel an; wir wollen die Hauptpunkte betrachten. Der Boden, auf welchem das Wohngebäude steht, sei möglichst trocken. Ein feuchter, nasser Grund und Boden, in welchem das Fundament eingelassen wird, ist für das Haus schädlich; die Nähe eines Wassers, welches öfterem Austreten unterworfen ist, eines Sumpfes und dergleichen bedingt Feuchtigkeit im Hause, die sich nach und nach in Alles hineinzieht, schädliche Ausdünstungen hervorruft und am Ende gar nicht mehr getilgt werden kann, so daß ein solches Haus zuletzt eine wahre Mörderhöhle wird.

Wenn ein Keller unter dem bewohnten Theile des Hauses ist, so ist dieß für die Bewohner, besonders auch des untern Stockwerkes, immer besser. — Feuchtigkeit erzeugt auch den so nachtheiligen Schwamm im Holzwerke des Hauses; er verdirbt die Luft.

Wenn Sumpfgegenden noch gar mit Wäldern besetzt sind und nun hier Menschen sich anbauen, so ist dieß äußerst nachtheilig, indem kein rechter Luftzug entstehen kann und die Einwohner den beständigen Einwirkungen der Sumpfluft ausgesetzt sind, welch letztere besonders in der warmen Jahreszeit ihren verderblichen Einfluß äußert. — Besonders ist es das kalte oder Wechselfieber, was in morastigen Gegenden zu Hause ist, im Frühling gern eine große Menge von Bewohnern sumpfiger Gegenden ergreift und durch seine lange Dauer die Gesundheit dauernd untergräbt. Ortsveränderungen sind dann oft allein im Stande, den bösen Feind zu bezwingen. — Die Wohnungen müssen daher möglich trocken liegen, der Luft und dem Lichte zugängig seyn. Häuser an Bergwände angedrückt, in engen, tiefgelegenen Thälern, und der Sonne abgewendet, sind nachtheilig; die Bewohner liefern nicht selten ein trauriges Bild von Verkrüppelung an Körper und Geist; die Menschen bleiben auf einer sehr tiefen Stufe der Entwicklung stehen, manche bekommen etwas Zwerghaftes und nach und nach wird der ganze Menschenstamm der Gegend schlecht; Drüsen-

krankheiten (Skrofeln und ungeheure Kröpfe) sind da die häufigsten Gebrechen, und der widerwärtige Anblick jener verkrüppelten Menschen, die man Cretinen nennt, wird Jedem erinnerlich seyn, welcher gewisse Gegenden der Schweiz und Salzburgs bereist hat; aber auch in andern Gegenden Deutschlands, in Würtemberg, im schönen Neckarthale und anderwärts kommen diese Cretinen vor. Die menschliche Natur verschwindet durch das häßliche Gebrechen des Cretinismus, dieser schrecklichsten Art von Blödsinn, manchmal so gänzlich, daß jeder beharrliche Versuch scheitert, durch Veränderung der äußern Umgebungen eines solchen Unglücklichen sein „Menschwerden" zu erzielen.

In der Schweiz hat ein menschenfreundlicher Arzt eine eigene Anstalt gegründet, wo Cretinen, welche nicht allzutief versunken sind, für die Menschheit gewonnen werden.* — Auch dem Trinkwasser hat man den Cretinismus mit zugeschrieben, allein mit Bestimmtheit hat sich öfters nichts darin finden lassen. Es ist aber sehr nöthig, daß die Nähe der Wohnungen ein gutes Trinkwasser biete.

Man sieht daher, wie wichtig nicht allein die Anlage eines Hauses in einer schon bewohnten Gegend ist, sondern auch wie sehr darauf zu sehen ist, wenn sich Ansiedler in einer bisher unbewohnten Gegend niederlassen; sie müssen wo möglich einen etwas erhabenen Ort wählen, den umliegenden dichten Wald lichten, d. h. nur in so weit aushauen, daß er das Wohngebäude nicht dicht umgebe, denn ohne Luft und Licht ist kein Heil. — Von Wichtigkeit ist es dabei, die herrschenden Winde zu kennen; wenn sich daher Auswanderer in fremden Ländern ansiedeln, so kommt dieser Umstand bei der Wahl des Wohnorts sehr in Betracht. Die Wohnung ist immer die gesundeste, welche Winden ausgesetzt ist, die keine schadhaften Dünste bringen und doch so stark sind, daß sie alles Schadhafte, was sich in der Luft der Umgegend anhäuft, davontragen. Deßhalb ist es für Städte und Dörfer von Wichtigkeit, daß Friedhöfe, Schlachthäuser 2c. von den Wohngebäuden gehörig entfernt sind, und von dem herrschenden Winde abliegen. — Aus diesem Grunde ist der Aufenthalt in Festungen,

---

* Dr. Guggenbühl auf dem Abendberge bei Interlaken. — Die Anstalt wird in ihren Erfolgen mehrfach gerühmt.

überhaupt in Orten ungesund, wo die Häuser zu dicht stehen, die Straßen enge sind, so daß keine Sonne hineinscheint und die Ausdünstung der Straßenrinnen üble Gerüche verbreitet. Enggebaute, winklige, dumpfe Häuser sind schon für sich allein gesundheitswidrig, am schlechtesten aber sind die dem Lichte oft so unzugängigen Kellerwohnungen der Armen, worin die Aeltern mit den Kindern ein sieches Leben führen. — Den Ueberschwemmungen sind diese Kellerwohnungen oft ausgesetzt und daher um so ungesunder.

Im Innern der Häuser müssen alle jene Anhäufungen von Stoffen vermieden werden, welche stark und ekelhaft riechen, weßhalb eine zweckmäßige Anlegung der heimlichen Gemächer so nöthig ist und die geruchlosen Abtritte sich sehr empfehlen. Eine Hauptschädlichkeit sind die Dünste in neuen Häusern, weßhalb letztere nicht zu frühe bezogen werden dürfen. Sie müssen recht ausgetrocknet seyn und man darf keinen Kalkgeruch bemerken; findet letzterer statt, so stellen sich, nachdem man die Zimmer zu bewohnen angefangen hat, allerhand bedenkliche Krankheitserscheinungen ein (Schwindel, Ohnmacht, Brustbeklemmung ꝛc.).

Sehr häufig wird darin gefehlt, daß man zu Schlafzimmern nur die kleineren Räume des Hauses benützt, und doch ist gerade ein geräumiges, hohes und luftiges Zimmer dazu am Besten. — Die Wohnzimmer werden unter Tag durch das Oeffnen der Thüren und Fenster gelüftet, — da findet eine beständige Lufterneuerung statt, — allerdings im Winter seltener als im Sommer.

Wer Morgens sein enges Schlafzimmer öffnet, — welch ein Qualm dringt heraus. Der Aufenthalt in engen Schlafzimmern ist um so schädlicher, je mehr Menschen darin schlafen; in Erziehungsanstalten, Waisenhäusern ꝛc., wo Viele in einem Raume schlafen, muß daher für weite Schlafsäle gesorgt seyn. — Enge Alkoven, Vorhänge, spanische Wände ꝛc. um die Betten sind auch nicht zu rathen. — Die Fenster des Schlafzimmers lasse man den ganzen Tag aufstehen, schließe sie aber mit beginnender Dämmerung. — Blumen, überhaupt starke Gerüche, sind in Schlafzimmern schädlich.

Der gehörige Wärmegrad in unseren Zimmern ist ein gar wichtiger Punkt und der Ofen ist ein hochangesehenes Werkzeug.

— In dem Wärmeerzeugen sind wir recht geübt und geschickt, aber im Wärmeabhalten, was auch seinen Vortheil hat, könnten wir's weiter bringen und darin bei den Morgenländern in die Schule gehen; was meint ihr zu den Springbrunnen mitten im kühlen Zimmer und zu dem schwarzen Herrn neben euch mit dem Fächer? Da hat doch einmal ein Windbeutel einen edlen Beruf! — Aber ein guter Ofen ist eine gute Sache; ohne Ofen kein Deutschland! —

So viel Hitze und Kälte wir eine Zeitlang auszuhalten im Stande sind, so bekommt doch ein gemäßigtes Klima und eine mäßige Wärme am besten. In einer Wärme von 14 — 16 Grad des Reaumur'schen Wärmemessers befinden wir uns im Zimmer am behaglichsten; etwas mehr, etwas weniger hängt von Besonderheiten, von der jeweiligen Stimmung, Beschäftigung, von Speisen rc. ab. Der gesunde Mensch hat einen guten Thermometer an sich selbst, und dieß ist, was wir das Behagen nennen. — Die eisernen Oefen sind im Durchschnitt nicht so gut, wie die von gebrannten Steinen, die Kachelöfen u. dgl., indem es hauptsächlich darauf ankommt, im Winter eine gleichmäßige, stete Wärme zu unterhalten, wozu metallene Oefen sich weniger eignen; sie machen eine schnelle Hitze und erkalten leichter. — Recht gesundheitsgemäß sind die bekannten russischen Oefen, wegen ihrer steten Wärme, während das französische Kamin sich für ein kälteres Klima nicht empfiehlt. — Auch das Feuerungsmaterial ist wichtig. — Ist der Ofen und was all' dazu gehört, nur gut gebaut, so kann man Holz*, Steinkohlen, Torf rc. nehmen; dieß richtet sich nach der Landessitte, und so hat man auch z. B. da, wo Steinkohlen gebrannt werden, zweckmäßige Steinkohlenöfen, die keinen Geruch zulassen.

Ein besonderes Augenmerk verdient die Heizung mit erwärmter Luft, über welche jedoch die Meinungen noch nicht einig sind. Manche Klagen über das Ungesunde der Luftheizung sind laut geworden; insbesondere wurde über die Trockenheit dieser so erwärmten Luft geklagt, und da, wo ganze

---

* Als Feuerungsmaterial gebrauche man kein Holz, welches auf Eisenbahnen lag; es enthält Quecksilber, welches durch das sogenannte Kyanisiren hineingebracht wurde. Im Ofen verbrannt, verdampft das Quecksilber und schadet dann sehr.

Häuser so geheizt werden, beschwert man sich hie und da über ungleiche Vertheilung der Wärme. — Gute Bauart wird diese Klagen beseitigen; über schlechte Oefen ist ja auch zu klagen.

Große Räume, in welchen geheizt wird und worin sich viele Menschen befinden, lüftet öfter, worauf in Fabriken, Schulsälen, Arbeitshäusern ꝛc. streng zu sehen ist. — Das Sitzen der Schulkinder nahe am Ofen ist vom Uebel.

Womit bauen wir? mit guten Steinen, Backsteinen (Ziegeln, gebrannten Steinen), Holz — was wir eben haben. Baut nur fest, daß euch die Häuser nicht einfallen, wie in München und Hamburg; baut nur mit trockenem Material und macht das Haus wohnlich. Man kann in einer Strohhütte recht gesund und in einem Palaste recht ungesund wohnen. —

Gegen das Bauen mit gestampfter Erde, den sogenannten Pise-Bau, ist nichts einzuwenden; ist das Gebäude nur wohlausgetrocknet und enthält die benutzte Erde keine schädlichen Beimischungen, so baue man immerhin auf diese Weise. —

Die Farben, womit wir die Zimmer anstreichen, die Tapeten, womit wir die Wände bekleiden, haben ebenfalls Einfluß auf unsere Gesundheit. Wo mit Oelfarben frisch angestrichen ist, halte man sich nicht auf, sondern lasse den Geruch sich erst verlieren. Grüne Farben, welche gern arsenikhaltig sind, bringen Schaden, weßhalb schon die Polizei ihr Augenmerk darauf haben muß. — Haltet überall auf helle, aber nicht grelle Farben, auf glatte Tapeten; an allen Stoffen mit dunkeln Farben haften schädliche Riechstoffe viel eher, als an hellen; derselbe Fall ist's mit wolligen Tapeten und Vorhängen. Beiläufig sei bemerkt, daß aus gleichem Grunde auch an den Betten Alles möglichst von hellen Farben seyn sollte und daß Personen, welche mit Kranken umgehen, am besten Kleider von hellen Stoffen anziehen, indem hierdurch Ansteckungsstoffe weniger verbreitet werden, weßhalb ich den Wunsch nicht unterdrücken kann, es möchten die würdigen Frauen des so menschenfreundlichen Ordens der barmherzigen Schwestern kein **schwarzes** Kleid tragen.

Zweites Hauptstück.

Kleidung.

Die Kleidung hat einen merklichen Einfluß auf das Wohlbefinden der Menschen. Aber noch mehr als das Klima, die Beschäftigung, das Alter und Geschlecht hat die Mode sich ein Recht auf die Kleider erworben, sie ist es eigentlich, die uns Alles anmißt, und zwar nur allzuoft auf eine Weise, welche unserer Gesundheit keinen Vortheil bringt. Gerade bei den Kleidern ist Zweckmäßigkeit ein Haupterforderniß, gerade aber die Mode schreibt in den meisten Fällen das Unzweckmäßige und obendrein das Unschöne vor. — Es läßt sich nicht läugnen, daß wir Kulturmenschen uns mittelst der Kleider oft mehr herauszustaffiren, als wir uns gegen den Einfluß der Witterung zu schützen suchen; wir wollen mit Kleidern mehr aus uns machen, als wir sind: Kleider machen ja Leute. — Unsere Zierrathen haben allerdings in der Regel mehr Geschmack, als die der Wilden, wenigstens pflegen Sie, geehrte Frauen! bis jetzt Ihre Ringe, Spangen u. s. f. noch in den Ohren und um Arme und Finger zu tragen, und nicht, wie wilde Völkerschaften, in der Nase und Unterlippe; was aber die Vereinigung malerischer Tracht und Zweckmäßigkeit betrifft, so können wir uns theils bei den alten Völkern, theils bei den Wilden mitunter gute Beispiele holen. — Es ist nicht mehr als billig: die Kleidung muß uns auch zu Gesicht stehen, gefällig seyn, allein die angenehmen Formen des Schnittes dürfen sich nicht auf Kosten des Passenden, Gesunden und Schicklichen geltend machen.

Vor Allem sei die Kleidung bequem, so daß sie den Bewegungen des Körpers, überhaupt den Verrichtungen desselben freien Spielraum läßt. Die Kleider sollen den Körper nicht drücken, doch sollen diejenigen, welche zunächst bestimmt sind, die Blößen des Körpers zu decken, mit Nachgiebigkeit auf der Haut anliegen; Alles was zusammenschnürt und preßt, hemmt den Kreislauf des Blutes, bringt daher Störungen in die Ernährung des gepreßten Theiles; ist dieser von Wichtigkeit, so erhöht sich der Schaden um so mehr. Es ist ein Unterschied, ob ein enger Schuh die Bestimmung hat, einen unschönen Fuß schön zu machen, oder ob eine enge Halsbinde die Auf-

gabe bekommt, in die schlaffen Züge eines Mannes, welcher die „Zeiten der Eroberungen" nicht vergessen kann, ein wenig mehr Blutroth zu treiben. Denn das Opfer, welches Derjenige bringt, den sein Schuh drückt, ist viel geringer, als das des Andern; der Erstere überwindet zwar oft große Schmerzen und erduldet Leichdorne, Hühneraugen und wunde Füße im stillen Bewußtseyn, daß er sich für einen hohen Reihen martert; wer aber seinen Hals ungebührlich zusammendrückt, eifert gegen das Wohl seines obersten Stockwerkes, des Kopfes, hält das Blut darin zurück und macht sich zu allerhand schlimmen Uebeln dann noch um so geneigter, wenn seine natürliche Anlage überhaupt schon ungünstig ist. Hat Jemand z. B. einen kurzen Hals und dabei eine gedrungene, untersetzte Gestalt, so wird ihm eine enge Halsbinde noch um so schädlicher seyn, denn solche Personen neigen schon von Natur zu Blutandrang nach dem Kopfe und zu Blutanhäufung in demselben, namentlich auch zum Schlagflusse.

Die Kopfbedeckung sei nur leicht, sie sollte den Kopf nicht stark drücken. — Bedenket, daß der Kopf ebenfalls ausdünstet, aber nicht in einem Dampfbade stecken darf, was nur zu Kopferkältung geneigt macht, Kopfweh, Schwindel und Blutandrang nach dem Kopf erzeugt.

Der runde Hut, wenn er nur leicht ist und durch eine entsprechende Krämpe die Augen gegen das von oben herabfallende grelle Licht schützt, ist zweckmäßig. Dem dreieckigen Hute, der albernsten Erfindung, die je gemacht wurde, wird es nie gelingen, sich zu rechtfertigen, da er wie eine Pechkappe den Kopf umgibt und mit seinen nichtsnutzigen Seitenflügeln wie ein schwerfälliger Vogel in die Lüfte strebt.

Nach dem Gesagten ist es klar, warum ein Strohhut, ein Basthut, die beste Kopfbedeckung ist. Dazu kommt noch die weiße Farbe, vermöge deren die Wärme einen unbedeutenderen Einfluß äußert, während schwarze Filzhüte im Sommer für den Kopf nur das sind, was ein Mistbeet für Melonen. Ungesund sind demnach auch die dicken wollenen Mützen, welche z. B. in einigen Gegenden Tyrols von den Weibern das ganze Jahr hindurch getragen werden. — In kalten Himmelsstrichen macht eine warme Kopfbedeckung etwas weniger, indem das Bedürfniß der Wärme dort überhaupt größer ist.

Die hochedle Erfindung der Schlafmützen und Nachthauben ist nicht preiswürdig! — Die Schlafmützen sind dick, liegen straff um den Kopf an und halten ihn daher recht warm. — Eure Nachthauben, meine liebenswürdigen Leserinnen, sind viel sinniger; sie haben nur den Zweck — wenn ich recht berichtet bin — Euren Haarwuchs in Ordnung zu halten. Gegen Zopf und Locken und gegen Schnürbrüste zu streiten, ist offenbar gegen alles Recht der Männer, darum laß ich's auch bleiben!

Von den übrigen Kleidungsstücken gilt, was bis jetzt gesagt ist; es ist durchaus nicht schwer, hierbei das Rechte herauszufinden.

Es ist hier der Ort, von dem Tragen der Wolle auf bloßem Leibe zu reden, welches im Rufe steht, als wirke es Erkältungen entgegen und sei „gesund." Es ist nichts thörichter, als wenn ein gesunder Mensch auf einmal anfängt, ein wollenes Jäckchen unter dem Hemde zu tragen, in der Meinung, sich dadurch gegen Einflüsse der Witterung zu schützen. Das thut die Wolle gewiß so wenig, als der auf bloßem Leibe getragene Seidenstoff zufrieden macht, wie einst ein gelehrter Mann hat drucken lassen. — Es ist unvermeidlich, daß das wollene Jäckchen eine vermehrte Hautthätigkeit hervorruft; wo es die Haut berührt, dünstet sie mehr aus; sie wird dadurch weicher und zärter, es stellt sich nicht selten sogar ein leichter Ausschlag ein, welcher durch den beständigen, wenn auch nicht sehr merklichen Hautreiz, der sich jedoch bei Ungewohnten durch Jucken kund gibt, hervorgebracht ist. — Als sehr triftigen Beweis, daß die Wolle auf bloßer Haut gesund sei, wird ferner angegeben, sie nehme den Schweiß auf, und der könne, wenn man sich erhitzt habe, nicht „zurückschlagen", darum friere man nicht, auch wenn man die Kleider nicht wechseln könne. — Dieser Beweis mag für ältere Personen gelten, deren Haut nun einmal an Wolle schon gewöhnt wurde, für Personen, die keine Lust haben, sich die Wolle abzugewöhnen und sich lieber damit und mit rheumatischen Beschwerden herumtragen, als daß sie zweckmäßige Mittel gebrauchen. Für Gesunde gilt der obige Beweis etwa so viel, wie folgender: ihr lieben Leute, wenn ich recht ordentlich gegessen habe und mich der Magen drückt, so nehme ich jedesmal ein Brechmittel; darnach ist mir's wieder bodenwohl und

ich kann wieder tüchtig essen; macht's nur nach. — Eine solche Gesundheit ist bemitleidenswerth! Das Brechmittel enthebt den Magen des zu starken Speiseinhalts, wie etwa die Wolle der Haut mehr Schweiß ablockt. — Wer bei jeder geringen Bewegung schon so stark schwitzt, daß er trieft, bei dem ist etwas nicht in Ordnung, er frage also einen verständigen Arzt; ein Gesunder wird sich aber nicht jeden Tag so heftigen Bewegungen aussetzen, daß er jedesmal in starken Schweiß kommt und Wolle tragen muß, um sich vor Erkältungen zu schützen. Es ist auch Erkältung in der Wolle nicht zu vermeiden, wenn man erhitzt schnell in einen Luftzug kommt; wer z. B. nach recht starkem, anstrengendem Bergsteigen in Schweiß gerathen ist und nun plötzlich dem Winde an einer freien Bergecke durch Stehenbleiben sich aussetzt, der ist vor Krankheit nicht sicher, er mag Wolle auf dem Leibe tragen oder nicht.

Personen, welche wegen Frostigkeit, die sich selbst durch den Sommer fortsetzt, sich an ein wollenes Jäckchen auf bloßer Haut gewöhnen, sind nicht gesund und müssen daher ebenfalls den Arzt fragen, statt das goldene Vließ anzulegen. Die Erfahrung lehrt Folgendes: frostige Personen fangen damit an, daß sie jenen Theil, an welchem sie am meisten frieren, mit Wolle bekleiden; ich will annehmen, es wären die Füße; gut — also erst wollene Socken; der Frost vermindert sich an den Füßen; jetzt werden aber die Waden um so empfindlicher — es kommen wollene Strümpfe daran; das thut wieder eine Zeitlang gut, aber die kalten Knie — die kalten Knie, ruft der Frostige aus. Er zieht lange, recht lange Strümpfe bis an den Oberschenkel an, oder läßt sich wohl gar wattirte Knieschienen machen — ach, wie hübsch warm steckt er darin! Nach einiger Zeit findet er, nun außerordentlich erfahren geworden, heraus, daß er in ein Paar wollenen Unterbeinkleidern doch noch wärmer stecke — er zieht sie an und seine Natur wird immer schafartiger. Stufenweise geht es nun so fort, immer weiter herauf; jetzt wird auch ein wollenes Jäckchen, zuerst ohne Aermel, getragen; weiterhin kommen aber die Aermel hübsch hinein; es kommt wohl auch eine wollene Binde um den Leib dazu, denn es geht ja eben eine Cholera, ein Fieber oder sonst eine Krankheit herum, welche den Unterleib angreift, und dagegen muß man sich

schützen; es ist auch gar zu hübsch warm, so eine Binde um den Leib zu tragen; sie juckt anfangs ein wenig — man akkordirt mit ihr und legt sie erst über's Hemd; das fügt sich aber schlecht — nun kommt sie auf die bloße Haut. — Der arme Mann friert aber immer noch, wenigstens an den Händen und Armgelenken, am Halse und am Kopfe; auch dafür ist Rath; das Töchterchen strickt dem Papa zu Weihnachten ein Paar nette Staucherchen, die Mama bestellt ihm eine Kravatte mit unterlegtem Flanell. — Aber der Kopf, der Kopf! Je nun! Papa's Geburtstag kommt; das Töchterchen stickt eine Sammtmütze, sie wird hübsch gefüttert und die goldene Troddel nimmt sich nicht schlecht aus. — Aber Papa muß viel studiren, Predigten machen, Akten lesen, Bücher schreiben, er kommt wenig in's Freie, gleich friert er; ey, da kommt der Namenstag im November, er bringt einen artigen Fußsack, Pelzstiefeln, Pelzschlafrock, Wärmeflasche und sonstige Nachhülfen; — alles mögliche Vieh hat seine Haut hergeben müssen, — der arme Mann steckt in einem Pelzharnisch. Dennoch macht ihm jedes Windchen Frost und Rheumatismus, — der Woll- und Pelzgeharnischte wird endlich ebenso luftscheu, wie der Weintrinker wasserscheu. — Ihr mögt also sehen, meine werthen Leser, daß es nicht immer ein Glück ist, in der Wolle zu sitzen. Werfet mir nicht vor, ich wolle, der frostige Mann solle frieren und seinen warmen Ofen nicht lieben, an welchem er, wie ich wohl sehe, vorn gebraten wird und hinten friert. O! nein, ich bin mitleidig, ich will ihn aber heilen, denn alle eheliche, alle kindliche Zärtlichkeit, welche mit Wolle und Pelz herbeikam, hat den Papa nur frostiger gemacht, verzärtelt. — Fraget darum bei Zeiten den Arzt, er wird euch belehren, euch von der Wolle abrathen, euch eine regelmäßige Lebensweise vorschreiben und euch ohne Zweifel in dem zweckmäßigen Gebrauche des kalten Wassers unterrichten, was mehr Wärme in euch bringen, euch vor Gliederreißen mehr bewahren wird, als alle Schafe Sachsens und alles Mardergethier Sibiriens.

Aeltere Personen, bei denen die Wärmeerzeugung überhaupt nicht mehr in dem Grade statt findet, wie bei den jüngern, mögen immerhin etwas mehr Wolle an sich haben; auch macht ein naßkaltes oder kaltes Klima, besonders wo zugleich noch öftere Witterungswechsel gewöhnlich sind, einen Unter-

schied, wiewohl auch hier das Tragen der Wolle auf bloßem Leibe nicht anzurathen ist. Außer wollenen Socken oder Strümpfen ist nichts zu empfehlen; selbst diese haben aber in unserem Klima nicht selten eine Ungemächlichkeit im Gefolge; wenn das Frühjahr kommt und die Füße von der erwachenden Wärme etwas anlaufen und heiß werden, so vermehren wollene Socken die Hitze an den Füßen ganz unausstehlich; legt man sie nun sogleich weg und bedient sich baumwollener oder gar leinener, so bekommt der Eine Schnupfen, der Andere Durchfall. — Man muß also den Uebergang vorbereiten; erst ein Gewebe von Wolle und Baumwolle, dann blos von letzterer; Leinen empfiehlt sich weniger, — man geht schlecht darauf. Doch macht sich ein Bauernfuß gar wenig daraus; er „emancipirt" sich und geht — barfuß.

Man sieht also, daß es überall darauf ankommt, wie etwas bewerkstelligt wird. Gleichwie in der Lebensweise überhaupt, so muß man auch in den Kleidungsstücken sich keinen schnellen Uebergängen vom Leichten zum Schweren, und umgekehrt, aussetzen, und beim Wechsel der Jahreszeiten und an Orten, wo die Witterung öfterem Wechsel unterworfen ist, in der Wahl seiner Kleidung überhaupt nicht leichtsinnig seyn. —

Wer daher die Wolle auf dem bloßen Leibe gewöhnt ist, darf sie nicht plötzlich weglassen, vielmehr bedarf es dazu mehrer rückgängiger Stufen; man nehme erst ein ganz dünnes Wollenzeug, dann ein Gewebe von Wolle und Baumwolle; dem Jäckchen nehme man die Aermel, dann trage man nur einen Brust- oder Rückenfleck; man lege ein Stück nach dem andern ab und wolle heute nicht erreichen, was erst in Monaten erreicht werden kann. — Der Vorsommer ist zu solcher Entwöhnung am besten; alle heftigere Körperanstrengung muß dabei vermieden werden. Unerläßlich ist es zugleich, die Haut nach und nach gegen die Eindrücke der Witterung abzuhärten; in dem Maße wie die wollene Bekleidung abgelegt wird, muß man daher zu Waschungen des Körpers übergehen; man beginne erst mit lauem und steige dann zu kühlem und kaltem Wasser. Es kann nicht oft genug gesagt werden, daß ohne kaltes Wasser keine Abhärtung möglich ist, daß wir jedem Lüftchen Preis gegeben und zum Widerstande gegen die unvermeidlichen Witterungseinflüsse unfähig sind, wenn wir dem Wasser keinen Altar in unserem Hause bauen.

Männer pflegen sich in der Regel wärmer als nöthig zu kleiden, bei Frauen dagegen ist das Gegentheil nichts Seltenes, namentlich ist das Entblößen der Schultern und eines Theiles der Brust bei manchen Gelegenheiten nicht so selten und um so nachtheiliger, weil diese Theile sonst nicht zur Ansicht blosgestellt, der Luft daher nur außergewöhnlicher Weise Preis gegeben zu werden pflegen. — Das gesundheitswidrige Entblößen dieser Körpertheile geht Hand in Hand mit einer oft übermäßigen Bedeckung anderer Theile durch ein zahlreiches Heer bauschender Unterröcke; eine solche Dame gleicht einem auf's Land gerathenen Schleppschiffe, nur mit dem Unterschiede, daß ein Schiff vom Mittelpunkte nach hinten und vorne schmal zuläuft, während es bei mehren meiner Leserinnen der umgekehrte Fall ist; dieser ästhetische Fehler des Schiffs kommt daher, weil der Schiffsbaumeister vergaß, ihm ein — Schnürleibchen anzulegen. Ich bitte euch, leset doch ja keine Abhandlung gegen Schnürleiber. — Es ist lauter Einbildung, sage ich euch, daß das Ding da, was man so „Korset“ nennt, zum Enganliegen, zum „Gestaltmachen“ da ist; ich habe mich als Arzt 365 Mal überzeugt, daß das gar nicht wahr ist, sondern daß das Korset eigentlich die schöne Bestimmung hat, den Lungen und der Brust überhaupt einen recht freien Spielraum zn verschaffen. Beweis: 365 Damen habe ich nun innerhalb etwa 20 Jahren bei Krankheiten auch darnach gefragt, ob sie sich vielleicht ein wenig fest schnürten (zu fest, das habe ich mich sehr gehütet zu sagen); alle 365 haben es auf's Einstimmigste verneint und meine Hand zum Zeugen aufgerufen; ich muß selber bekennen, daß ich untersuchte, wie das Ding sitze, und habe richtig bei allen 365 es so locker gefunden, daß ein Hamster hätte darunter bauen können — ich war siegreich geschlagen; nur nebenbei bemerkte ich, daß die Damen während meiner Untersuchung recht tief ausathmeten und den Athem anhielten; da fiel denn natürlicher Weise die Brust zusammen und ich kam mit meinen Fingern unter das Korset; zog ich sie zurück, so athmeten die Damen ebenso tief auf und holten das Versäumte gleichsam nach, so daß ich daraus schloß, sie zögen Korsets nur an, um Athemübungen anzustellen, weil sie gehört haben, daß in der Welt Uebung den Meister macht, daß Alles geübt seyn will und daß das Ausdehnen der Lungen den Athem

frei macht, die Brust stärkt, daß, wie Ramadge in seinem höchstberühmten Buche: „die Lungenschwindsucht heilbar", bewiesen hat, durch alleiniges tiefes und öfteres Einathmen in den Lungen jene kleinen Dinger zertheilt werden, welche man Tuberkeln nennt und aus denen die Lungenschwindsucht entsteht. Da nun, wie gesagt, ein Korset dazu dient, daß man oft und tief einathmet, so folgt auch daraus ganz richtig, daß es für den Körper überaus gesund seyn muß, indem ja durch das öftere tiefe Einathmen die Schwindsucht nicht aufkommen, durchaus nicht hervorgebracht werden kann. — Meine tiefsinnigen Untersuchungen haben mich noch weiter geführt; ich schloß fort: wenn ein fest anschließendes Korset aus obigen Gründen, die ich mir an den 365 Damen zusammengelesen, gesund ist, so muß ein recht fest anschließendes erst recht gesund seyn, denn die Athemübungen werden immer mehr verstärkt werden müssen; und darum schloß ich noch weiter, daß ein Korset nothwendiger Weise um so gesunder seyn müsse, je fester es zusammengezogen wird. Meine Verehrung wurde, je weiter ich schloß, desto größer — meine Verehrung nämlich vor dem Korset; ich begriff nun auch, warum es hie und da — lediglich zu weiterer Befestigung der Gesundheit — dienlich seyn könne, einer nicht genug handfesten Kammerjungfer noch einen handfesteren dienstbaren Geist zur Hülfe zu geben, um das Korset immer noch fester zu machen. — Sehr bemüht für die Gesundheit, habe ich mich nun beeifert, ein Werkzeug zu finden, womit die Damen auf's Leichteste eingeschnürt werden können, und in der That brachte mich mein Ingenium auf eine Art von Kurbel, welche ähnlich wie die einer Kaffeemühle geht und die Korsetschnur mächtiglich erfaßt und aufwickelt. —

Der Körper kann auch in diesem Stücke viel aushalten; man muß nur nicht auf einmal durch's Schnüren allzugesund werden wollen — dann geht's schon! Je mehr die Lungen und die Brust zusammengedrückt werden, desto mehr verschwindet von dem Organ, worin die Lungenschwindsucht haftet; tanzt man noch recht tüchtig Galopp dazu, so ist's um so gesünder, und trinkt meine schöne junge Nachbarin noch ein Paar Glas Eiswasser d'rein, so kann's an der Unsterblichkeit gar nicht fehlen!

Ein höchst wichtiges Unterstützungsmittel der Korset-Ge-

sundheit ist die Planchette; sie dient zum Gleichgewicht-Erhalten. Da es nämlich der Brust einfallen könnte, wenn sie hinten sich gedrückt fühlt, vorn über die Schnur zu hauen, so wird — ich bitte zehntausend Mal um Verzeihung, meine Damen, ich muß es aber so nennen — so wird, sage ich, mit großem Erfolge vorn eine Art Preßbengel angelegt, welcher Brust und einen Theil des Leibes so fest verschließt, wie der eiserne Querbalken an den Ladenfenstern meines Tuchlieferanten sein Magazin; — die Planchette ist der Cerberus gegen jeden Ausdehnungsversuch der Lungen nach vorn oder gar nach unten; auf sehr sinnreiche Weise werden nämlich auch der Magen und die Gedärme durch die Planchette zusammengedrückt, so daß nun, gleichsam zur Unterstützung der Athemübungen, allerhand Symptome entstehen, welche gemeine Leute Magen- und Verdauungsbeschwerden heißen, aber weiter nichts zu sagen haben, als daß man eben Beschwerden und hie und da auch einige Schmerzen hat und am Essen und Trinken sparen kann, denn der Appetit nimmt einigermaßen ab und andere regelmäßige Verrichtungen schlagen aus der Art; das alles kommt nur vom bösen Wetter, vom Kometen, von den Sonnenflecken, kurz von Allem, nur nicht von Korset und Planchette, und schon im Oktober wird der Arzt gefragt, welches Bad im nächsten Jahr gebraucht werden soll. —

Neulich stand in den Zeitungen, es sei eine junge Dame schnell gestorben, welche sich stets arg geschnürt; bei der Sektion habe man den Magen gleichsam in zwei Theile getheilt gefunden. — Man kann aber durchaus nur mit Unrecht sagen, daß das Schnüren am Tode Schuld getragen, vielmehr ist es ein „vergleichend-anatomischer Versuch“ gewesen, denn die Dame wollte ohne Zweifel nur probiren, ob der Mensch, wie gewisse Thiere, auch mit zwei Magen leben könne. — Der Versuch ist mißlungen und die Dame starb — ein Opfer der Wissenschaft oder des zu weit getriebenen Verstandes. —

Die Aerzte haben sich viele Mühe gegeben, in besondern Schriften die Schädlichkeit des Korsets zu beweisen; die Armen, was haben sie genützt? Spart euer Geld, ihr Leserinnen, für Sömmering's Buch über diese vermeintliche Schädlichkeit und haltet euch lieber an mein Lob des Korsets; noch kein Mensch, außer mir, hat es versucht, dieses Verschö-

nerungswerkzeug eben so vor der Wissenschaft zu rechtfertigen, wie es vor der großen Welt längst gerechtfertigt ist. — Ich habe nie begriffen, warum unsere Frauenzimmer mit ihrem Leib nicht dasselbe thun sollten, was die Chinesinnen mit ihren Füßen; ganz richtig beginnt man hier zu Lande auch schon bei den kleineren Mädchen mit dem Korset, wie bei den chinesischen mit dem Fußbinden. — Die winzigen Füßchen der chinesischen Damen nennen wir verunstaltet; was ist das? nichts als ein europäischer Begriff! die Chinesinnen nennen eine geschnürte europäische Dame verunstaltet; was ist denn das? ey, nichts als ein chinesischer Begriff! — Widerräth ein Arzt einer Mutter das Schnüren des zehnjährigen Töchterchens und fügt er bei, das Schnüren hemme das regelmäßige Wachsthum des Körpers, helfe mit zu schiefem Rücken und schiefen Hüften u. s. f., so weiß die Mutter eben so viele Gründe und wo möglich noch mehr dagegen, und die vermeintlichen Nachtheile werden zu eben so vielen Vorzügen.

Außerordentlich gut haben daher die Herren daran gethan, sich dieser Vorzüge des Schnürens ebenfalls theilhaftig zu machen; manche Herren sollen es so weit gebracht haben, der Gestalt des „Löwen" zugleich etwas „Interessantes und Pikantes", gleichsam etwas Mücken- oder Schnakenhaftes zu geben. Die Erfindung des sogenannten Schmachtriemens fällt damit zusammen; er ist ein eben so wohlfeiles Surrogat für ein Korset, wie gelbe Rüben für Kaffee, und hat nur einen Nachtheil: er preßt die Brust nicht genug zusammen, dagegen hat er auch wieder etwas voraus; er gibt Veranlassung zum — Wattiren. Auch dagegen hat man den Bannstrahl schleudern wollen, er hat aber weder in Baumwolle, noch in Werg (Heede) gezündet.

Es gibt fast keine Gegend des menschlichen Körpers, welche nicht schon wattirt worden wäre. Das Wattiren ist eigentlich nichts, als das Hervorzaubern von Berg und Thal, die Nachahmung einer bald mehr idyllischen, bald mehr hochromantischen Landschaft. Könnte damit nur auch eine gute Bergluft und ein durch die Thäler plätschernder Bach hinwattirt werden, so würde ich ein trunkener Lobredner des Wattirens seyn und aus Gesundheitsrücksichten allen Stadtbewohnern rathen, sich das kühle Heidelberger Schloß und das luftig reine Neckarthal anzuwattiren. —

Jeder Stand hat rücksichtlich der Kleider seine eigenthümlichen Bedürfnisse; Beschäftigungen und Verrichtungen äußern Einfluß; der Bauer, wenn er erntet, kann nicht gekleidet seyn, wie der Soldat, wenn er in's Feld zieht, die Stallmagd nicht wie die Kammerjungfer.

Es ist sonderbar, das Tragen der Halsbinde und der Handschuhe für eine Schicklichkeitssache zu halten. — Mit der steifen Halsbinde hätte man die Menschheit jedenfalls verschonen sollen. Ich sehe nicht ein, warum das Bloßtragen der Nase weniger schicklich seyn soll, als das des Halses. —

In der neueren Zeit tragen Männer häufig Röcke von wasserdichtem oder Makintosh-Zeug; es hat die gute Eigenschaft, den Regen nicht hinein-, aber die schlimme, die Ausdünstung nicht herauszulassen; der Körper wird somit theilweise von der umgebenden Luft abgesperrt; dieß hat für die Gesundheit Nachtheil. Die Kleidungsstücke dürfen nie so dicht seyn, daß die Ausdünstung zurückgehalten wird, sonst ist der Körper unter den Kleidern von einem warmen Dunste dicht umgeben; so ist es bei dem Makintosh, und darum ist dieser Zeug nicht gesundheitsmäßig, indem er zu Erkältungen geneigt macht.

Fassen wir die Kleidung von einem höheren Gesichtspunkte in's Auge, so wird uns einleuchtend, daß Volkstrachten auch im Allgemeinen ihren eigentlichen Zweck erfüllen; Stoff, Farbe und Schnitt entsprechen dem Lande, so wunderlich es uns auch erscheinen will, wenn wir den schnellreitenden Beduinen in einem weiten weißen Ueberwurfe und den Spanier in ein dunkeles, dickes Wollzeug gekleidet finden. Jedes Volk sollte darum auf seine Kleidung halten, schon deßhalb, weil sie jedenfalls gesundheitsgemäßer ist, als jede erborgte fremdländische. In jeder Rücksicht unzweckmäßig ist doch der Frack, diese Ausgeburt des „galanten“ Zeitalters.

Drittes Hauptstück.

Nahrung.

1) Aus dem Thierreiche.

Fleischnahrung bedürfen wir in unserem Klima mehr oder minder; Erwachsene mehr als Kinder, im Winter mehr

als im Sommer, Männer mehr als Frauen. — Der Genuß von Fleisch ist vom wesentlichsten Einflusse auf den Bestand des Körpers, zunächst des Blutes; was es für Fleisch ist, ob von Vögeln, Säugethieren, Fischen 2c., ist nicht gleichgültig, eben so wenig die Zubereitung.

Von großer Wichtigkeit ist zunächst die gesunde Beschaffenheit des zum Genießen bestimmten Fleisches; es ist Pflicht der Gesundheitspolizei, dafür zu sorgen, das nur gesundes Vieh geschlachtet werde, weßhalb in Städten und auf dem Lande durch Beaufsichtigung der Schlachthäuser und Fleischbeschau das Gemeinwohl gewahrt werden muß. Thiere, welche an gewissen Krankheiten leiden, dürfen daher zum Fleischgenusse nicht geschlachtet werden (z. B. an Milzbrand, Ruhr, Maul- und Klauenseuche, Löserdürre u. s. f.). Sehr schädlich ist das Fleisch von Thieren, welche gehetzt und abgejagt wurden; es nimmt eine fast giftige Beschaffenheit an; ungesund ist ferner Fleisch, welches gefroren war und aufthaute; es geht sehr leicht in Fäulniß über.

Verschiedenes wird angewendet, um den Uebergang in Fäulniß zu verhüten, — Räuchern und Einpökeln; — bei manchen Fleischgattungen lieben wir es, wenn sie so eben beginnen, in einen Zustand von Zersetzung zu gerathen; beim Wildpret kennt man das unter dem Namen des haut goût. Ist er nur nicht zu stark und das Fleisch nicht wirklich faul, so daß man den Rehbraten schon von der Küche aus riecht, so ist's nicht schädlich, im Gegentheil, es ist in diesem Zustande das Wildpretfleisch nahrhafter, indem es ohnedieß von derberer Beschaffenheit ist und sich nicht so schnell verdaut wie zartes Fleisch.

Durch das Räuchern und Einpökeln bringen wir das Fleisch in einen Zustand, daß es sich lange Zeit aufbewahren läßt. Schinken, geräucherte Zunge u. s. f. wollet nur mäßig genießen. — Der ausschließliche Genuß solchen Fleisches ist immer ungesund und erzeugt eine kranke Beschaffenheit des Blutes, welche wir bei den Seefahrern unter dem Namen des Scharbockes kennen; hiergegen nützt nur der Genuß von frischen Gemüsen und Obst, und vor Allem von Landluft. — Auch durch das Legen des Fleisches in Essig, durch's Beizen, sucht die Hausfrau das Fleisch theils mürber zu machen, theils länger zu erhalten; gegen so bereitetes Fleisch ist nichts ein-

zuwenden, nur ist der Mitgebrauch von vielem Gewürz nicht zu empfehlen.

In bürgerlichen Haushaltungen kommt Fleisch der Mastochsen, Kühe, Rinder, Kälber, Schweine, Hämmel auf den Tisch, von Wildpret das vom Hirsch, Dammhirsch, Reh und Hasen; von Geflügel: Hühner, Enten, Gänse, Tauben, Schnepfen u. s. f., eine Menge anderer Vögel, welche theils gemästet, theils auch aus dem natürlichen Zustande unmittelbar zur Nahrung genommen werden. — Das Mästen hat den Zweck, in der verhältnißmäßig kürzesten Zeit und mit dem geringsten Verbrauch an gutem Futter ein gesundes, kräftiges und noch nicht altes Thier fett zu machen, wobei freilich die Fetterzeugung selbst nicht die alleinige Hauptsache ist, denn nicht das Fett ist's, was uns gute Nahrung gibt, sondern das Fleisch, welches bei den rothblütigen Thieren durch das Blut roth gefärbt ist. — Von Wichtigkeit für die Güte des Fleisches ist die Art und Weise der Viehmästung, daß sie nicht mit Stoffen statt habe, welche der Gesundheit des Thiers schadet, und die Erzeugung des Fettes nicht auf Kosten der des Fleisches geschehe. Daher kommt es, daß das Gänsefleisch eben nicht sehr gesund, jedenfalls schwer verdaulich ist; durch das „Stopfen" gerathen die Gänse in einen krankhaften Zustand, welcher durch den Mangel an Bewegung erhöht wird, weßhalb das Leben einer gestopften Gans mit dem eines Stubengelehrten (was das Sitzen in einem oft engen Raume betrifft), bedeutende Aehnlichkeit hat und auch nicht selten gleiche Folgen mit sich führt: eine große, kranke Leber, und beim Menschen daher rührende Krankheiten, Fettsucht auf der einen Seite, endlich in Wassersucht übergehend, große Magerkeit auf der andern Seite, endlich mit Abzehrung schließend. — Der starke Genuß des Fettes der obengenannten Thiere ist unbedingt zu widerrathen, am meisten aber in der heißen Jahreszeit; bei tüchtiger Arbeit und in der Kälte verträgt es sich besser, ja im langen Winter des hohen Nordens recht gut, so daß wir mit Verwunderung lesen, wie die hochnordischen Völkerschaften bei dem Genusse von Fischthran gedeihen und ihnen ein Gericht aus zwei Pfund Unschlittlichtern ein ganz unschädlicher Hochgenuß ist. — Der Genuß zu vielen thierischen Fettes bringt bei uns eine besondere Entmischung des Blutes hervor, in deren Folge sich dann Hautausschläge zeigen; das

Schweine- und Gänsefleisch steht deßhalb in besonderem Rufe, weßhalb der kluge Volksdiätetiker Moses seinem Volke das Schweinefleisch in jenem warmen Himmelsstriche ganz recht verboten hat.

Der Genuß zu jungen Fleisches taugt nichts; es ist noch ohne Kraft und Gehalt, weßhalb namentlich Kälber im Allgemeinen nicht vor vier Wochen geschlachtet werden sollten. — Altes Fleisch ist ebenfalls zu arm an nährenden Bestandtheilen, zu trocken und zäh.

Es ist eine Hauptsache, nur Fleisch von solchen Thieren zu genießen, welche schnell geschlachtet wurden und keinen langen Todeskampf hatten; Fleisch von umgestandenen Thieren ist verderblich, zumal da man nicht so leicht unterscheiden kann, welche Krankheit Ursache war. Es ist eine sehr übel angebrachte Sparsamkeit, welche möglicher Weise recht übel ausfallen kann, ein Thier zu schlachten, dessen längerem Leben man nicht mehr recht traut. Mit den überfütterten Gänsen geschieht das zwar nicht selten, ist aber gerade hier am unbedenklichsten. — Auf den Märkten fällt allerhand Unfug vor.

Leicht gebratenes Fleisch ist am kräftigsten; ist es zu stark gebraten, so zersetzen sich die Fleischtheile allzusehr und vorzugsweise nimmt das Fett an der Zersetzung Theil, es entwickelt sich Brenzliches und das hat keinen guten Einfluß auf den Magen. — Ausgekochtes Fleisch taugt ebenso wenig; die Kraft steckt dann in der Fleischbrühe, die wir in der Suppe genießen, und das Fleisch selber enthält nur noch die bloße Faser; die gibt keine Nahrung. In unseren bürgerlichen Haushaltungen wird dagegen meistens gefehlt, daß man das Ochsen- und Rindfleisch zu sehr auskocht und gar oft ein zähes Stück Fleisch auf den Tisch gebracht wird. — Die Engländer richten im Ganzen das Fleisch auf den Tisch viel besser her, als wir Deutsche, wobei ihnen allerdings auch das dort an und für sich bessere Fleisch zu statten kommt; doch ist es wohl nicht nach unserem Geschmack, aus dem angeschnittenen Fleische noch Blut laufen zu sehen; es ist auch das Blut nicht nahrhaft.

Die sogenannten Suppentafeln, welche man häufig, namentlich auf Seereisen mitnimmt, enthalten das Nahrhafte des Fleisches. —

Wollt ihr nicht auch Mitglieder des Vereines der Pferde-

Fleisch-Essen werden? — O! nein, das Pferdefleisch hat den üblen Ruf, daß es ein wildes Blut mache! — Wenn ihr weiter nichts wißt, dann esset immerhin Pferdefleisch, aber so wenig Fleisch von einer alten Mähre, welche das Todtstechen kaum verdient, als das hie und da „Ochsenfleisch“ getaufte Fleisch von einer alten zähen Kuh. — Das Pferdefleisch macht nicht wilder als alles andere Fleisch, allein wer bloß Fleisch genießt, wird immer mehr Neigung zum „Wildseyn“ in sich verspüren, als ein friedlicher Milchtrinker.

Eine Menge von verschiedenen Fleischspeisen kommen auf unsern Tisch; eine Aufzählung nach ihrer Bereitungsart ist Sache eines Kochbuches, und eine Angabe ihrer Verdaulichkeit oder Unverdaulichkeit erforderte ein Buch für sich allein. Halten wir nun an einfacher guter Hausmannskost, welche auch in den Fleischspeisen je nach dem Lande verschieden ausfällt, so werden wir nicht irrgehen in dem, was uns gesund ist; alles Verkünstelte und viele Zugemisch an Fleischspeisen taugt nicht; die feinen Brühen, Ragouts, Pasteten u. s. f. kommen auf den Tisch der Feinschmecker, und wenn sich unser einer einmal an einer mit Leckereien gespickten Tafel befindet, so mag er zusehen, wie er sich durchschlägt.

Während wir am Thiere das eigentliche Fleisch, das gleichsam fest gewordene Blut, als die kräftigste Nahrung genießen, sind die übrigen Körpertheile des Thieres zu unserer Nahrung weniger geeignet, wiewohl vielfach benutzt; zur Nahrung eignen sich hingegen gar nicht die sehnigen und grobfaserigen Theile. — Die verschiedenen Eingeweide, Hirn, Leber, Lungen, Nieren ꝛc. werden ebenfalls genossen, allein sie sind im Ganzen theils nicht nahrhaft genug, theils sogar unverdaulich, und werden deßhalb mit manchen Nebenbestandtheilen zu sogenannten Saueressen ꝛc. hergerichtet oder in jenes dicke Ding da verarbeitet, welches wir unter dem Namen Wurst, Preßkopf, Schwartemagen ꝛc. kennen. — Alles das ist aber nicht besonders gesund; zumal von den Metzgern gern allerhand alte Fleischreste und Abgänge mit eingehackt werden. Wenn freilich die Hausfrau „metzelt,“ da geht's reinlich her, sie weiß, was sie in die sauber gewaschenen Därme füllt. Die Metzelsuppe lassen wir uns darum auch nicht nehmen, und das Begrüßen der Nachbaren, Freunde und Verwandten mit Würsten halten wir in Ehren — wie die Martinsgans.

— Mit dem Bereiten der Würste seid aber jedenfalls recht vorsichtig, damit sich nicht jenes verderbliche Gift in ihnen entwickle, welches z. B. in Würtemberg wohlbekannt ist und manche Personen um's Leben brachte. — Das Wurstgift bildet sich, wenn man kein gesundes Fleisch rc. zu den Würsten nimmt, das Fleisch nicht ganz gar gekocht ist, die Wurstmasse zu flüssig eingefüllt wird, so daß das Austrocknen und Räuchern nur langsam und unvollkommen stattfindet, wenn der Darm dick ist u. s. f. Eine aus dem Rauch genommene noch schmierige Wurst werft lieber weg, — denn sie ist in faule Gährung übergegangen.

Die Eier gehören zu den nahrhaftesten Speisen, weßhalb sie auch in mannigfacher Gestalt und in Verbindung mit andern Speisen genossen werden, als weiche, harte, gebackene Eier. An Ostereiern verderbt euch den Magen nicht!

Milch und Butter sind Hauptnahrungsmittel, welche uns das Thierreich gibt; der Bestand ganzer Völker gründet sich auf Milch und was daraus sonst gewonnen wird. — Durch das Kochen erleidet die Milch nicht unbedeutende Veränderungen; frisch gemolken ist sie am verdaulichsten und wird in der Regel auch von einem schwachen Magen gut aufgenommen, von einem gesunden ohnehin. Ist sie dir zu fett, so lasse dir den Rahm abheben; warst du aber je auf Wanderungen in Bergen, so wirst du einen Trunk frischer, unabgerahmter Milch zu schätzen wissen! — Zum Verkauf wird die Milch vielfach hergerichtet — wie Handelsartikel überhaupt; am meisten wird das Wasserzuschütten angewendet; auch kommt hie und da, um die Verwässerung zu verdecken, noch Mehl- oder Stärkekleister dazu, oder ein Aufguß von Reis- und Hafergrütze und dergleichen mehr. In Kupfer- oder Zinkgefäßen aufbewahrte Milch kann sehr schädliche Wirkungen hervorbringen. — Am häufigsten benutzen wir Kuhmilch; aber auch die Milch von Eselinnen, Ziegen und Schafen ist gut.

Die Butter, das Fette in der Milch, wird zu Speisen vielfach benutzt. — Zur längeren Aufbewahrung versetzt man sie mit Salz. Als Handelsartikel ist sie nicht ganz selten selbst mit schädlichen Stoffen vermengt, um sie schwer im Gewicht zu machen; geriebene Kartoffeln, Kreide und Mehl sind nun zwar nicht schädlich, allein Gyps, Schwerspath u. s. f. können durch

ihre Menge nachtheilig werden, ebenso die Aufbewahrung der Butter in kupfernen, zinkenen, schlecht glasirten Gefäßen.

Der Käse, für uns im Grund nichts als ein Reizmittel des Magens, ist je nach seinem Alter und seiner Bereitungsart verschieden. Die fetten Käse, Rahmkäse, „Damenkäse," enthalten neben dem Käsestoff noch viel Butter, sind daher zärter. — Der Genuß vielen Käses bekommt am schlechtesten bei sitzender Lebensweise und spät Abends, während Personen, die sich starke Bewegung machen, im Freien arbeiten, ihn besser vertragen, weßhalb Aelpler ihn selbst ohne Brod essen. Nach Tisch ein Stückchen, gilt für ein „verdauungbeförderndes Mittel," was übrigens nichts sagt, als daß es an der Verdauung fehlt, wenn man sie antreiben muß. — Je älter der Käse, desto schärfer wird er, womit sich dann seine reizende Eigenschaft steigert, weßhalb namentlich Kindern kein solcher Käse gegeben werden darf, während ihnen der Süßmilchkäse (weißer Pippeleskäse hier genannt) nichts schadet. —

Erfindungen der Gaumenkitzler sind die verschiedenen Kräuterkäse.

Zuweilen entwickelt sich im Käse ein Gift, dessen Natur und Entstehungsweise lange nicht bekannt war; es kommt in den weichen oder Schmierkäsen und in den sogenannten Hauskäsen vor, welche nachlässig und unreinlich bereitet wurden und zu viel Wasser enthalten. Diese Käse entwickeln, ehe sie in Gährung übergehen und bevor sie fest werden, ihre giftige Eigenschaft; es entstehen nach ihrem Genuße Uebelkeiten, krampfhaftes Würgen und Erbrechen, Schwindel, Ohnmacht, Gesichtsbläße u. s. f. —, Erscheinungen, wie jene nach dem Genusse eines scharfen betäubenden Stoffes. Solche junge, wasserreiche Käse dürfen daher nicht genossen werden, bis sie nach einigen Wochen fest geworden sind, wo sich dann kein Käsegift mehr in ihnen vorfindet.

Häufig wird auf dem Lande die Butter-, so wie die Sauermilch als Nahrungsmittel genossen; beide sind recht gesund und zuträglich, vorzüglich auch im Sommer. — Kartoffeln und Sauermilch sind oft lange die einzige Nahrung der Landleute. Mit einer sitzenden Lebensweise verträgt sich übri-

gens die Sauermilch nicht gut, indem sie leicht aufbläht; die Städter thun deßhalb Zimmt daran, und „verbessern" den Geschmack mit Zucker.

Von Amphibien kommt gar wenig auf unsern Tisch, denn Schildkrötensuppe kocht weder die Frau Hofräthin, noch die Frau Bürgermeisterin, wenn der Herr Hofrath ein Geheimer wird, oder der Herr Bürgermeister die Verdienstmedaille bekommt. — Will die Frau ihrem Manne mit Froschschenkeln aufwarten, so mag sie das immerhin und er kann sich dabei denken, es wären ganz kleine — Kalbsschenkel. — Desto mehr Fische kommen auf den Tisch. — Wie sich die Nahrung der Hirtenvölker um Milch dreht, so die der Insel- und Strandvölker um Fische und „was daneben feil hält." — Der ausschließliche Genuß von Fischen, ohne anderes Fleisch, würde in unserem Klima vom Uebel seyn; vor einem zu häufigen Genusse von Fischspeisen ist jedenfalls zu warnen, vorzüglich vor dem der fetten Fische, wie des Aals. — Binnenländer genießen viele Süßwasserfische: Hechte, Karpfen, Lachs, Forellen u. s. f., und die dürfen wir uns auch recht gut schmecken lassen. — Der Handel mit Seefischen geht nun auch weit in's Land hinein, und im Winter sehen wir Schellfische, Zungen, Schollen (Sole), Turbot ꝛc. auf den Schnellposten daherkommen. — Der auf der Erde weitverbreitetste und am meisten genossene Fisch ist wohl der Kabeljau, den wir unter verschiedenen Gestalten genießen. Wie heißt das Stück Holz da, womit man einem den Kopf einschlagen kann, den es selbst nicht hat? Stockfisch, getrockneter Kabeljau; erst muß er gewässert werden, um eine Fastenspeise zu werden. Eingesalzener Kabeljau ist Laberdan; nur im Winter kommt er auch frisch zu uns — mit den Austern. — Der Häring ist für zwei Groschen überall zu haben, kann aber so, wie er zu uns kommt, nicht zur Nahrung dienen und ist eigentlich, wie die Sardelle, nichts als ein Magenkitzel. Mehr sind auch die geräucherten Seefische und der Caviar nicht. — Manche sonst gesunde Fische entwickeln zur Laichzeit giftige Eigenschaften; der Genuß solcher Fische oder nur des Rogens (z. B. des Barbenrogens) bringt dann ähnliche Zufälle hervor, wie das Wurst- und das Käsegift, selbst wie das Schlangengift. In unseren Himmelsstrichen haben wir jedoch von dem Fischgift weniger zu besorgen, als in den südlichen,

wo es Fische gibt, deren Genuß zu jeder Zeit die Erscheinungen einer Vergiftung mit sich bringt.

Das Fangen der Fische mit Kockelskörnern, wovon sie betäubt werden, ist gefährlich, indem das Gift auch in dem Menschen, welcher so gefangene Fische genießt, seine Wirkungen äußert.

Schnecken und Krebse sind in unseren Haushaltungen nicht seltene Speisen; die ersteren sind nahrhaft, aber nicht nahrhafter als Fleisch, weßhalb sie „brustschwachen" Personen auch nicht zu mehr Kraft verhelfen, als anderes mildes Fleisch. — Den Krebsen wollen wir aber auch das Haus nicht verbieten, wenn sie gleich manchen Magen belästigen und hie und da einen Hautausschlag bewirken. — Die Anwohner des Seestrandes genießen noch allerhand aus dem Thierreiche, was eine strenge Gesundheitslehre vielleicht ungesund findet, und wovor sich ein Stadtmagen im Binnenlande ekelt. Aber die Leute sehen dabei dick und stark aus. Will daher einer von euch seinen Hunger an — Kreuzspinnen stillen, wie Jener dort an „Seespinnen," so thue er's nur. Der Hunger ist der beste Koch und selber vom Gottseibeiuns sagt man ja, er nehme mit Mücken vorlieb, wenn er nichts anderes findet. —

2) Aus dem Pflanzenreiche.

Unter Allem, was wir an Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche entnehmen, spielt das Mehl die größte Rolle. Die unscheinbaren Gräser, welche wir unter dem Namen Getreide bauen, liefern uns aus ihren Samen das Mehl, die Grütze, Graupen ꝛc. —, das Brod.

Das Mehl enthält als Hauptbestandtheile den Kleber, das eigentlich Nahrhafte, und das Stärkemehl; übrigens noch etwas Zucker, Gummi ꝛc. — Das Stärkemehl ist das vorherrschende. — Je nach den verschiedenen Getreidearten, nach Boden, Düngung und Jahrgang ist der Gehalt des Mehls, seine Nahrhaftigkeit und Ausgiebigkeit sehr verschieden. — In Deutschland bauen wir an Getreide: Roggen; Gerste, Weizen, Spelz ꝛc. in mehren Arten und Abarten; wir müssen uns bei der Wahl derselben zum Anbau an die Forderungen des Klima's halten, weßhalb wir nicht allen Bewohnern Deutschlands gleiches Mehl und Brod wünschen können; aber daß

beides gut und reichlich vorhanden sei, ist eine Hauptaufgabe. Laßt ein nasses Jahr einfallen und die Halme leer dastehen, da habt ihr Hunger und mit dem Hunger alles Elend; gedeihen auch die Kartoffeln nicht, so entstehen aus dem Hunger allerhand Krankheiten.

Um gesund zu seyn, darf das Mehl keine fremde Bestandtheile enthalten; darunter gehört auch die Kleie; Brod, aus kleiereichem Mehl gebacken, benimmt ihm die Nahrhaftigkeit und Verdaulichkeit; schlechte Mühlsteine machen es sandig. — Wenn das Mehl zu stark genetzt ist, so zersetzt es sich leicht, wird muffig und dumpf; in der neueren Zeit zieht man daher das in den Kunstmühlen gemahlene wegen seiner Trockenheit vor. — Mit Gyps, weißgebrannten Knochen, Schwerspath verfälschtes Mehl kommt im Handel vor; und da gibt's natürlich ungesundes Brod und schlechte Speisen. Die Beimischungen von Bohnen- und Erbsenmehl, so wie von Kartoffelstärke, sind nicht gerade nachtheilig für die Gesundheit, machen aber das Brod theils fester, klotziger, theils wird es dadurch wenigstens minder nahrhaft.

In manchen Jahrgängen wächst unter dem Getreide allerhand Unkraut; kommt dieses in Menge vor und werden die Samen davon mit ausgedroschen, so bekommt das Mehl und das Brod schädliche Eigenschaften; am gefährlichsten ist in dieser Hinsicht der Lolch, der in nassen Jahren häufig vorkommt; Brod, welches viel davon enthält, sieht schwarzblau aus und ist giftig; hat man Verdacht, daß Mehl oder Brod Lolch enthalte, so koche man es mit Wasser; schäumt es stark, so hat es Lolch. — Sehr nachtheilig ist auch das sich manchmal häufig erzeugende Mutterkorn; das Brod sieht davon violett fleckig aus, riecht und schmeckt widrig.

Unter den Brodarten ist das von Weizenmehl gebackene das nahrhafteste, indem es am meisten Kleber enthält; minder das Roggen- oder Kornbrot; schwerer noch ist Gerstenbrod und am schwersten das aus Hafer. Ob feines oder grobes Mehl, was für Sauerteig genommen wird, und wie lange das Backen dauert, das Alles hat auf die Güte des Brodes den wesentlichsten Einfluß. Meistens werden zweierlei Mehlarten gemischt, um die guten Eigenschaften des einen mit denen des andern zu verbinden. — Woher es kommt, daß wir auf dem Lande oft besseres Brod finden als in Städten? weil

es den Stadtbäckern einerlei ist, wer das Brod ißt, der Hausfrau aber, welche das Brod selbst backt, gar nicht.

Auf den Brodverkauf kann die Polizei nicht genug Augenmerk richten, indem schlechtes Brod die Gesundheit zu verderben im Stande ist. Vorzüglich werden zum Treiben des Brodes mancherlei Stoffe genommen, welche zum Theil gerade nicht sehr schädlich sind, doch immerhin als fremde Bestandtheile nicht in's Brod gehören, z. B. Pottasche und Magnesia; nachtheiliger wirkt schon Alaun, am schädlichsten aber Kupfervitriol.

Frisches Brod, welches noch zu viele wässerige Bestandtheile enthält, ist schwerverdaulicher als schon abgelegenes; warmes, eben aus dem Ofen gekommenes, ist in doppelter Hinsicht zu widerrathen. Kinder essen gern recht frisches und nasses Brod, wenig Kruste; es steht im Verdacht, daß es Würmer „mache," indem es, wie bemerkt, schwerer verdaulich ist, gibt es auch zu wirklichen Verdauungsstörungen Veranlassung, und da bei Kindern zunächst der Zustand der Verdauung es ist, aus welcher Gesundheit und Krankheit entspringen, so wird, wie durch alle schwer- oder unverdauliche Speisen, bei Kindern der ohnehin schon stattfindenden Neigung zur Wurmerzeugung Vorschub geleistet; so auch durch Genuß zu derber und fetter Speisen, ausschließlicher Mehlspeisen und Kartoffeln, vorzüglich wenn letztere ohne Salz genossen werden. — Ein Zusatz von Kartoffeln zu dem Brod ist angenehm und hält das Brod länger feucht, weßhalb am Besten zur Gerste ein solcher Zusatz genommen wird, nur müssen die Kartoffeln mehlig seyn. Personen, welche viel sitzen müssen, vertragen das Kartoffelbrod weniger.

Ungesäuertes Brod „bleibt sitzen," d. h. es geht nicht auf, und belästigt den Magen, weßhalb auch die sogenannte Fastenbretzeln ein schwer verdauliches Essen sind. — Die zahllosen sonstigen brodartigen Gebäcke, Semmeln, Wecken, Milchbrode, Kipfel und wie sie an verschiedenen Orten all heißen, sind nach Gehalt und Gestalt verschieden; je mehr Beisatz von Fett, desto ungesunder sind sie, weßhalb auch die sogenannten Blätterteige der Kuchen am wenigsten taugen.

Reis und Welschkorn (Mais, türkischer Weizen, Kukuruz in Ungarn) werden häufig als Nahrungsmittel angewendet, der erstere fast überall, das andere nur zerstreut. — Für sich allein, ohne Zusatz von Fleisch, ist der Genuß des Reises

nur bei Völkern des Südens ausführbar; bei uns würde eine allzuhäufige Reisnahrung nicht gesund und nährend genug seyn; unsere Reissuppen, mit Fleischbrühe bereitet, sind aber sehr nahrhaft. — Das unter dem Namen Arrow-root vorkommende Stärkemehl ist häufig verfälscht und im Ganzen nicht nahrhafter als jedes andere gute Stärkemehl auch; Sago ist in Körnerform gebrachtes Stärkemehl und wird fast ausschließlich aus Kartoffeln bereitet.

Der Buchweizen wird vorzüglich in Gebirgsgegenden gebaut und vom Landvolke benutzt.

In Zeiten der Noth und an Orten wo das Getreide überhaupt theuer ist, hat man versucht, das Mehl durch andere Stoffe theilweise zu ersetzen und daraus Brod gebacken. Man hat dazu das isländische Moos benutzt und sogar Holz und Stroh vorgeschlagen, auch wilde und zahme Kastanien u. s. f.; allein die Bereitung ist oft weitläufig, daher doch wieder kostspielig, und am Ende füllt den Magen doch nur eine Masse, welche keinen Nahrungsstoff enthält und deßhalb für die Dauer dem Körper nur schadet.

Sehr zahlreich sind die sonstigen Speisen aus dem Pflanzenreiche; Wurzeln, Stengel, Blätter, Samen, Früchte von allerhand Gewächsen ziehen wir als Nahrung in Gebrauch und bereiten sie auf sehr verschiedene Weise für den Magen und den Gaumen zu. — Neben dem Mehl zieht die Menschheit den meisten Nutzen aus der Kartoffel. Sie hat ihre Krankheiten und kann so genossen alsdann auch nur wieder Krankheiten hervorrufen; in zu nassen und zu trockenen Jahren gedeiht sie schlecht, in schlechten Kellern hält sie sich schlecht und schlechten Magen bekommt sie sehr schlecht. Unreife Kartoffeln sind sehr ungesund, eben so die, welche gegen das Frühjahr so stark auswachsen. Die ersteren können sogar giftige Wirkungen hervorbringen, weßhalb man sich also hüten muß, sie zu frühe aus dem Boden zu nehmen. Gekocht oder, am Besten, dem heißen Dampfe ausgesetzt, muß die Kartoffel durch und durch mehlig seyn und keine blaue oder schwärzliche Flecke haben.

Die sogenannten Stangenkartoffeln oder Topinambours sind die stärkemehlreichen Wurzeln einer Sonnenblumenart und schwerer verdaulich, werden daher selbst von der arbeitenden Klasse in Süddeutschland, wo sie mitunter häufig gebaut werden, selten genossen und meist nur als Viehfutter benutzt.

Zahlreich sind die Möhren- und Rübenarten; die ersteren sind ein nahrhaftes und leichtverdauliches Essen, ebenso die Scorzoneren, Haber- und Zuckerwurzeln, Pastinaken; die Rüben blähen zwar, weßhalb man sie oft mit Kartoffeln bereitet, allein auch dann passen sie nur für Personen, welche viel gehen. — Bohnen, Erbsen, Linsen u. a. Hülsenfrüchte fehlen nirgends in unseren Haushaltungen und werden theils frisch, theils gedörrt und getrocknet, theils eingemacht, mit und ohne Schaale genossen. Sie gehören jedenfalls zu den nahrhaften Stoffen, indem sie „in's Blut gehen," wie man sagt; von den Hülsen oder Schaalen befreit, „durchgeschlagen," sind Erbsen und Linsen rc. am nahrhaftesten, weßhalb man sie den Säugammen zu essen gibt; sie machen Milch. — Die Schoten selbst, wie wir z. B. die Bohnen genießen, sind weniger nahrhaft und verursachen leicht Verdauungsbeschwerden, wie denn überhaupt der Genuß von Hülsenfrüchten zur Bewegung ermahnt; aber welche Speise thut das am Ende nicht? Bei Fleischbrüh und Eiern wird ein Ofensitzer am Ende ein hysterischer Windschlauch, welcher kein Gemüse mehr verträgt, vor allen Kohlarten, die wir gern genießen, erschrickt, und das edle Sauerkraut nur ißt, weil es ihm den Stuhlgang erleichtert. — Bei diesen Gemüsen kommt es auf gute Beschaffenheit, gute Arten und gute Zubereitung an; die gedämpften (in Oesterreich „gedünsteten") Gemüse sind am zuträglichsten, weil sie weniger von Wasser durchzogen und ihre eigenthümlichen Stoffe durch das Kochen mehr entwickelt als zerstört sind. — In der warmen Jahreszeit sind die Gemüse am zuträglichsten.

Spargeln haben eine starke Wirkung auf die Urinwerkzeuge und sollen darum nur von Erwachsenen genossen werden; Hopfengemüse ist im Frühjahr selbst von einem schwachen Magen leicht zu verdauen.

Obst und Früchte. — In Afrika sind Datteln Münze, so viel Werth legt man auf sie; so weit haben es weder Aepfel noch Birnen gebracht, nur die „Jungens" zahlen sich hie und da mit Nüssen vom Baum und Nüssen auf den Kopf. * — Reif muß das Obst seyn und von den nicht genießbaren Theilen befreit, dann kann man's roh oder gekocht, frisch oder

* Das Wort Prügelsuppe ist ganz deutsch und ächt diätetisch.

oder getrocknet essen. — Ein Land ohne Obst ist kein Land; schon die Heidelbeere ist eine Anmahnung an alle die Obstgenüsse! und nun, wie geht's hinauf von der Erdbeere bis zum Apfel, von der Himbeere bis zur Birne, von der Mispel bis zur Orange! — Kinder ohne Obst sind keine rechte Kinder, sondern Stiefkinder der Natur, und wenn ihr ihnen noch so rothbackige Aepfelchen an den Christbaum hängt, sie selber können gar nicht rothbackig werden, wenn sie nicht wenigstens hie und da einen Apfel zum Brod bekommen.

Die süßen, zuckerreichen Früchte nennen wir die „milden," während die mehr sauren auch wohl die „strengen" heißen; am angenehmsten und zuträglichsten ist eine feine Mischung von Süß und etwas Säuerlich, wie wir es in den Himbeeren, Sauerkirschen, Johannisbeeren, Maulbeeren ꝛc. am feinsten in der Ananas und am ausgesprochensten in der Zitrone schätzen, weßhalb man von solchen Früchten sagt, sie reinigten das Blut, wären „fäulnißwidrig" — Worte, die eigentlich sehr wenig und jedenfalls nicht mehr bedeuten, als wenn wir sagen, dieses Obst ist unter Umständen sehr gesund, es mundet Gesunden und erquickt Kranke, und was letzteres betrifft, so ist's immer etwas Vortheilhaftes. — Die Trauben verdienen unter dem Obst eine besondere Auszeichnung, sie sind gleichsam das Großkreuz der Obst-Ehrenlegion. Eine gute reife Traube ist das gesundeste Obst, was sich finden läßt, und es wird wohl kaum einen Magen geben, welcher sie nicht vertrüge; nur speit die Schalen und Kerner aus, ihr Kinder, und eßt weder Trauben noch sonstiges Obst in Menge zum Nachtisch. — Von gekochtem Obst, ihr Hausfrauen, laßt nur den Zimmt weg und wollt den Magen nicht mit Gewürz gegen die Säure vertheidigen, sondern kocht das getrocknete Obst mit etwas Wasser und Zucker auf, wenn letzterer von wegen des schlechten Jahrgangs nöthig seyn sollte. — Gekochtes Obst, Pflaumenkoch in Oesterreich, Zwetschgenbrei hier zu Lande geheißen, wird häufig zu Mehl- und Milchspeisen gegessen, wogegen auch von diätetischer Seite nichts weiter einzuwenden ist, als daß sich die Liebhaber solcher Speisen nicht daran überessen sollen, was leicht geschieht, denn das Ding schmeckt manchmal merkwürdig gut, wenn man so beisammen sitzt!!

Die Früchte aus dem Geschlecht der Gurken, Kürbisse und Melonen sind ebenfalls sehr gebräuchlich; die ersteren

genießen wir, wenn sie noch klein sind, eingemacht in Essig und mit Gewürzen; sie sind kein Nahrungsmittel mehr, sondern eine Näscherei wie die Kapern. Der Gurkensalat ist im Sommer eine Erquickung, allein Abends ist er jedenfalls noch schwerverdaulicher, Nahrung gibt er keine, so wenig als Melonen, welche wir aber wegen ihrer kühlenden Eigenschaft gern genießen. Die Wassermelonen werden in Ungarn und weiter östlich in Menge auf den Markt gebracht und stellen durch ihre Häufigkeit gleichsam die Kokosnüsse und Datteln anderer Erdtheile dar; sie werden sehr gern gegessen und auch von Reisenden als ein Labsal gerühmt.

Oelige Früchte, welsche Nüsse, Haselnüsse, schaden durch ihren häufigen und massenhaften Genuß, vornehmlich wenn sie nicht mehr ganz frisch sind, wo dann das Oel gern ranzig wird. Die äußere Haut der Nußkerne enthält überdieß einen sehr schrumpfenden Bestandtheil, welchen man entfernen muß. Ohne welsche Nüsse gibt's für Knaben keinen deutschen Herbst.

Schwämme genießen die Reichen und die — ganz Armen; die einen als Gaumenkitzel, die andern als Magenfüllsel. Außer Morcheln werden in der Haushaltung des deutschen Mittelstandes kaum andere Schwämme genossen, denn Heiderling (champignon) und Trüffeln kommen höchstens an den Wirthstischen vor, und sind in der Gestalt, wie sie aufgetragen werden, eben nichts anderes als Reizmittel für den Magen. — Die Armen, besonders in Waldgegenden, sammeln eine Menge Schwämme, allein es ist eine bedenkliche Sache damit; es gehört Kenntniß dazu, die Schwämme zu unterscheiden, indem sich unter ihnen sehr giftige finden und manche Schwämme, wie gewisse Fische, zu bestimmten Jahreszeiten sehr nachtheilige Wirkungen äußern.

Salat von Lattich, Endivie ꝛc. genießen wir häufig; sein Nahrhaftes ist sehr gering, was aber seinem sonstigen Nutzen nichts verschlägt. Salat ist eine ächte Sommerspeise und unzertrennlich von Essig, Oel, Salz, und — Pfeffer, fällt mir Freund Peter ein, der auch auf die Melonen „Rattenpulver," d. h. gepulverten Pfeffer streut, um seinen Magen zu „wärmen." — Ei! wenn dir der Salat und die Melonen nicht gut thun, so lasse beides weg und damit auch den Pfeffer! — Essig und Oel müssen wir näher betrachten! — Der schmackhafteste Essig ist der aus Wein bereitete; die wenigsten Beimischungen fremder

Bestandtheile enthält der nach der Schnellessigbereitungsmethode fabrizirte Branntweinessig; auch aus Obst, Frucht ꝛc. wird Essig bereitet. — Die Hauptsache ist seine Reinheit; von scharfen Pflanzen-* oder von mineralischen** Bestandtheilen darf man keine Spur in ihm finden, sonst ist er unbedingt nachtheilig; schädlich ist auch trüb und matt gewordener und in Metallgefäßen gestandener. Matter Essig setzt Schimmel an und geräth in eine üble Gährung. Aller derartige Essig darf daher zu Salat, Einmachen von Früchten*** ꝛc. nicht benutzt werden.

Der mäßige Genuß des reinen Essigs an Speisen ist durchaus unschädlich und gesundheitsgemäß, vorzüglich zur warmen Jahreszeit, wo ein paar Tropfen reiner oder Himbeeressig mit Wasser vermischt ein kühlendes Getränk abgeben; im Uebermaß hemmt er die Verdauung, macht Durchfall, Gesichtsbläße ꝛc.

Sehr nachtheilig ist das Essigtrinken mancher Mädchen, die sich von ihrer „bäuerischen" Gesundheit etwas abziehen wollen und dadurch die Verdauung außerordentlich und für lange verderben können.

Oel bedürfen wir zu manchen Speisen. Will's die Hausfrau recht gut machen, so nimmt sie Olivenöl; ein recht wohlschmeckendes Oel ist aber unser Wallnußöl und das aus Bucheln kalt geschlagene; beide sind um so besser als das Olivenöl häufiger Verfälschung ausgesetzt ist. — Schädlich ist Oel, welches in kupfernen, bleiernen oder messingenen Gefäßen aufbewahrt ist und das ranzig gewordene, was sich gleich durch Geruch und Geschmack verräth, aber durch allerhand betrügerische und nachtheilige Künste wieder anscheinend genießbar gemacht werden kann.

Zucker — ein wichtiges und in mannigfachen Gestalten und Verbindungen vorkommendes Nahrungsmittel! Wir unterscheiden den Rohr- und den Runkelrüben-Zucker, als am meisten in unseren Haushaltungen gebraucht und von einander nicht verschieden, wenn nur beide rein sind; Fruchtzucker, Bestandtheil vieler süßen Früchte und des Honigs; Schleim-

---

* Spanischer Pfeffer, Senf, sogar Seidelbast, gewöhnlicher Pfeffer.

** Vitriolöl insbesondere wird angewendet, um schlechten Essig scharf zu machen.

*** Um Gurken, Bohnen ꝛc. behufs des Einmachens ein schönes grünes Ansehen zu geben, stellt man sie wohl mit dem Essig in kupferne Gefäße, was durchaus vermieden werden muß.

zucker, Hauptbestandtheil des braunen Syrups, welcher von Zuckerbäckern und Hausfrauen oft angewendet wird; Krümelzucker, im Honig, in Trauben ꝛc., ist nicht so süß wie die vorigen; dieß ist am wenigsten der aus der Milch gewonnene Zucker, der daher in den Küchen kein Bürgerrecht erlangt hat. — Für sich allein genossen ist der Zucker auf die Dauer kein Nahrungsmittel, und daß die Neger vom Kauen des Zuckerrohrs recht gedeihen, ist kein Beweis, daß der Zucker für uns Europäer dasselbe thue, vielmehr ist der starke, anhaltende und vorzugsweise Genuß desselben geradezu schädlich, stört die Verdauung und bringt eine eigenthümliche Zersetzung der Säfte hervor. — Der Honig ist ein uraltes und recht gesundes Nahrungsmittel; Kindern ist er ungleich gesünder als alles Zuckerwerk, nur darf kein Mehl eingerührt seyn. — Der Zucker wirkt namentlich auch als diätetisches Mittel bei Neigung zu Stuhlverstopfung; Zuckerwasser soll „kühlen," aber die Franzosen, die bekanntlich gern Zuckerwasser trinken, bestätigen diesen Zucker-Glauben nicht. — — Mancherlei süße Speisen, die wir genießen, enthalten neben dem Zucker noch andere Bestandtheile, Eier, Wein, Gewürze u. s. f. — Am Quatember, an Sonntagen ꝛc. mögt ihr immerhin an einer solchen süßen Speise euch erletzen — sie sei euch nicht verboten, besonders wenn sie von einer — Wiener Köchin gemacht seyn sollte. — So mögt ihr auch die mit Zucker reichlich bestreuten Obstkuchen genießen; nehmt nur keinen fetten Teig dazu. Wer uns die Obstkuchen in einem Buche über Diätetik verböte, sollte zur Strafe alle Tage von seinem — Buche essen, falls es nach neuester Mode auf Stärkemehl-Papier gedruckt ist.

Die vielerlei Konfektarten finden reichlichen Zuspruch, beim Nachtisch vorzüglich, aber da sind sie „zum Magenschluß" gerade am unpassendsten, am meisten die zugleich fetten, rahmigen, die manchfachen Arten von Gefrornem u. s. f.

Gewürze. — Es ist dem Menschen nicht zu verargen, wenn er das Nützliche und das Angenehme zu vereinigen sucht, deßhalb ist auch der Eifer gegen alle Gewürze eine Uebertreibung der Ultra-Diätetiker; darin haben sie aber vollkommen Recht, daß sie bei den Gewürzen vornehmlich gegen jeden übermäßigen Gebrauch eifern und die starken, heftigen und mehrfach gemischten verbannt wissen wollen. Hierunter

gehören denn die vielen Gewürze des heißen Südens, welche auch in bürgerlichen Haushaltungen einheimisch geworden sind, Zimmt, Nelken, weißer und schwarzer Pfeffer, Muskatnuß, Piment, spanischer Pfeffer, Vanille. Sie verdanken alle einem ätherischen Oele und scharfen Stoffe ihre reizende und erhitzende Eigenschaft, und sind für die Magen eigentlich nichts als eine Peitsche, damit er mehr als seine Schuldigkeit thue und Dinge verarbeite, welche zu verdauen nicht in seinem Berufe liegt. — Diese ausländischen Gewürze haben arzneiliche Eigenschaften, und werden daher auch als Arzneien vielfach angewendet, sollten darum viel eher nur in den Apotheken vorräthig gehalten, wenigstens in ihrem diätetischen Gebrauche eingeschränkt werden; ihr Hausfrauen würdet freilich ein großes Wehgeschrei darüber anschlagen, denn was Gewürze betrifft, so seid ihr, in der Küche wenigstens, alle geborene Holländerfreundinnen, und behauptet, ohne Gewürz sei keine Speise ordentlich genießbar zu machen. So weit bringt es aber nur die Kochbuchgewohnheit; so wie schlechte Köchinnen durch recht viel Fett an den Speisen die Schmacklosigkeit zu verdecken suchen, so geschieht es auch mit den Gewürzen. Da muß auf eine Suppe Muskatnuß gestreut seyn, auf einen Salat mit schlechtem Essig Pfeffer, oder, wenn der Essig gut ist, soll der Pfeffer wieder entgegen arbeiten, damit der Essig nicht zu sehr kühle; unter die Milchbrühen muß Vanille; Zimmt ist aber so häufig, wie der Staub auf den Straßen in Karlsruhe.

Zum Einmachen von Früchten u. s. f. sind diese Gewürze ganz landesüblich geworden; wie die alten Aegypter ihre Mumien mit Gewürzen erhielten, so wir unsere süßen und sauren Früchte. — Ich will euch nicht mehr predigen als ihr halten könnt: seid in dem Gebrauche der ausländischen Gewürze recht mäßig, nehmt inländische, wo sie sich statt jener nur anwenden lassen, und vermeidet so viel ihr könnt fein gepulverte Gewürze, vornehmlich den fein gepulverten Pfeffer. Wer durchaus Pfeffer haben will, nehme ihn ganz grob gestoßen; so reizt er den Magen wenig und setzt sich nicht in die Falten desselben.

Ein bedeutender Mißbrauch wird mit diesen Gewürzen in wirklichen und vermeintlichen Magenübeln und in andern Krankheiten gemacht, wovor ernstlich zu warnen ist; Zimmtthee,

Pfeffer in Branntwein ꝛc. sieht man auf eigene Faust anwenden und Uebel dadurch oft sehr verschlimmern.

Er hat einen trägen, kalten Magen, sagt man von einem, der schwer verdaut; er leidet an Magenverschleimung, Magensäure, Magenweh, hören wir oft zur Entschuldigung des Gewürzes; — da ist also entweder wirkliche Krankheit oder ein angeborner Mangel in der Körperbeschaffenheit vorhanden; in beiden Fällen fragt lieber erst einen Arzt und helft euch nicht mit Senfkörnern, die ihr nüchtern schluckt, wie es vor einem Jahrzehend einmal stark im Schwange war. — Wer zu jedem Stückchen Ochsenfleisch den Senftopf holt, hat einen ungehorsamen Magen; auch Meerrettig ist recht herzlich magenreizend, nicht stärkend, welche beide Begriffe im gewöhnlichen Leben so oft verwechselt werden; aber verbieten will ich ihn euch nicht den Meerrettig, geschabt und gekocht, in welch letzterem Falle er von seiner Schärfe sehr viel abgibt. — Die verschiedenen Zwiebelarten, Lauch, Schnittlauch ꝛc., Sellerie, Petersilie, Thymian, Majoran, Fenchel, Kümmel ꝛc. sind einheimisch, und ihr Gebrauch jedenfalls dem der ausländischen Gewürze vorzuziehen. — Es ist nur im Allgemeinen zu sagen, übertreibt auch damit nicht und macht nichts an und für sich Unschmackhaftes oder gar wirklich Schädliches mit unseren deutschen Gewürzen dem Gaumen zusagend; wer sich nicht schon an Gewürze gewöhnt hat, gewöhne sich nicht jetzt noch daran; deßhalb mögt ihr wie in Allem mit den Kindern anfangen und ihnen keine Gewürze geben!

Das beste Gewürz ist das Salz; allein auch da sehen wir, daß der Mißbrauch seine nachtheiligen Folgen hat, denn Personen, welche zu viel Salz genießen, werden krank, das Blut, der Ocean, der unseren Körper um- und durchkreist, wird anders, und daher ändert sich mit der Zeit selbst das Aussehen der Salzfresser. — Kinder, welche nach dem Salzfasse reichen, sind schon krank, Erwachsene, die noch an Alles eine tüchtige Messerspitze voll Salz nehmen müssen, ebenso. — — Salz ist uns zum Kochen unentbehrlich, bei allen Völkern finden wir es wieder, und jeder Finanzminister sollte darauf Bedacht haben, daß der Arme sein Pfund Salz wohlfeil habe.

Die Speisen haben den Zweck, den Abgang zu ersetzen, welchen unser Körper durch seine verschiedenen Verrichtungen

erleidet; was diesem Zwecke nicht gemäß ist, sei es nun durch seine Menge oder seine Beschaffenheit, belästigt nur den Magen. — Bedenket doch, welche Massen von Nahrungsstoffen in einem einzigen Jahr durch euren Körper kreisen! Bedenket, daß der Magen auch seine Ruhestunden haben muß, wie jeder andere Theil unseres Körpers und daß nichts schädlicher ist, als vielerlei durch einander und öfters zu essen, somit die Verdauung immer wieder zu unterbrechen, und den Magen für eine Uhr zu halten, die immer aufgezogen ist, so oft es dem Gaumen einfällt, Gelüste für Nahrungsbedürfniß auszugeben! —

Es ist viel besser, ihr haltet zur Stunde gehörige Mahlzeiten, als ihr eßt, so oft es euch einfällt. —

Abends viel zu essen, taugt nichts, stört den Schlaf.

Viertes Hauptstück.

Getränke.

Unser Leib bedarf außer den festen Nahrungsmitteln auch noch Flüssigkeiten zu seinem Bestehen; das Bedürfniß nach letzteren nennen wir Durst; seine Befriedigung ist der Maßstab für die Menge der nöthigen Flüssigkeit. Dieser Maßstab ist aber je nach den verschiedenen Individuen verschieden; es gibt Personen, welche selten oder nie das Bedůrfniß fühlen, zu trinken, andere haben das ganze Jahr eine durstige Leber; und noch Andere gehen gern über den Durst. Ebenso ist das Bedürfniß nach Getränken je nach der Lebensweise überhaupt, nach den Beschäftigungen, nach dem Alter und Geschlecht, nach Klima und Jahreszeiten verschieden, woraus sich die mannigfaltigen Abweichungen erklären. —

Es ist nicht gut, gar nicht zu trinken; solchen „trockenen Naturen" fehlt in der Regel etwas, sie verdauen langsamer und ihre Blutmischung ist nicht in Ordnung. Eine Zufuhr an Wasser ist hier durchaus nothwendig, denn reines und frisches Wasser ist ja überhaupt das allgemeinste, labendste und gesundeste Getränk; wir sehen, daß Mangel an gutem Trinkwasser auf die Gesundheit ganzer Stämme merklichen Einfluß übt; die alten Völker steckten daher mit Recht viel Geld in ihre herrlichen Wasserleitungen, wir dagegen graben lieber

Felsenkeller für Bier. Alles Wasser enthält mehr oder weniger feste Bestandtheile, Salze; je nach dem Gehalte nennen wir es hartes —, weiches. Sein geringer Wärmegrad und die Beimischung an Kohlensäure bedingt das Erfrischende des Trunkes, weßhalb wir Quellwasser vorziehen und durchgeseihetes Wasser, Cisternenwasser, überhaupt jedes Wasser, welches der Luft längere Zeit ausgesetzt ist und von seiner natürlichen Frische verloren hat, matt und fade finden. Seefahrer sind darum so übel daran, zumal das in Fässern aufbewahrte Wasser mit der Zeit in Zersetzung übergeht, fault und unbrauchbar wird. Die Reisen in Wüsten sind wegen des Wassermangels so schwierig; der Durst wie der Hunger löst die geselligen Bande; — auf ein aufgefundene Pfütze rennt Alles wie wahnsinnig los. — Der müde Wanderer labt sich durch einen Trunk mit dem ledernen Schilde seiner Mütze, erfrischt wirft er den Schnappsack wieder auf den Rücken und wandert kräftiger fort. —

So sehen wir denn, daß durch die ganze Natur das Bedürfniß nach Wasser geht und daß Derjenige oft ein großer Wohlthäter wäre, der mit seinem Stabe eine Quelle hervorzaubern könnte, was wir allerdings jetzt auf andere, freilich beschwerlichere Weise zu thun im Stande sind: durch das Bohren artesischer Brunnen. — Ueber Tisch viel Wasser zu trinken, ist nicht heilsam, allein trocken dazusitzen, ist für Jung und Alt auch nicht gut; Kinder muß man zum Trinken anhalten. — Schädlich ist's, warme, ja heiße Speisen und kaltes Trinkwasser durch einander zu genießen; Eiswasser ist da am schädlichsten und der Genuß von Eis zum Nachtisch — am meisten Früchteeis — hemmt die Verdanung sehr, während in den Abendstunden und „bei ruhigem Blute" Gefrornes als Labsal wohl genommen werden kann. — Die neumodischen Wasserhelden überschwemmen ihren Magen und preisen es als einen Vortheil des vielen Wassertrinkens, daß man weniger zu essen brauche! Das ist Unverstand; Unverdaulichkeit ist die Folge davon. So wohlthätig und nothwendig es ist, Wasser zu trinken, damit die Speisen gehörig aufgelöst und zertheilt werden, — was dem Magen sein Geschäft erleichtert —, so sehr belästigt eine Wassermenge mit den Speisen genommen; sie bläht auf und macht unbehaglich. — In den ersten Stunden nach der Verdauung muß man nicht

trinken, denn alles, was da noch in den Magen kommt, dient als Ballast und stört den regelmäßigen Gang der Verdauung. — Auch Abends spät ist das Wassertrinken nicht mehr gesundheitsgemäß, beschwert den Magen, stört den Schlaf. — Nüchtern ein Glas frisches Wasser zu trinken, sollte Jedermann als eine Pflicht ansehen.

Im Sommer müssen wir mehr trinken, weil der Verbrauch an Säften in unserem Körper stärker und die Hautausdünstung vermehrt ist; alle Leute, welche körperliche Anstrengungen haben, im Freien arbeiten, müssen mehr trinken, als solche, die ein ruhiges Leben führen. — Die rasche Jugend läuft darum so oft nach dem Wasserkübel — je jünger der Mensch, desto flüssiger seine Nahrung; er ist ja anfangs ein Wasserthierchen und weiß, eben erst geboren, ohne Paß den Weg zum Brünnchen an der Mutterbrust zu finden.

Mineralwasser sollten Gesunde nicht trinken; eine Ausnahme kann man aber recht wohl mit den Säuerlingen machen, nur muß man sie nicht in die Verdauung trinken, indem die Kohlensäure (fixe Luft) hindernd einwirkt. — Das Selterser Wasser hat als Labetrank auch für Gesunde einen wohlverdienten Ruf, den wir ihm auch erhalten wollen, eben so dem Eiswasser, der Limonade und anderen erfrischenden Getränken, welche wir im Sommer und nach Anstrengungen, wenn wir vorsichtig abgekühlt sind und das Blut ruhig ist, so gern trinken; vorher ein Bissen Brod ist immer noch besser! —

Von der Milch haben wir schon gesprochen (s. Seite 27).

Wein. Er ist ein so allgemeines Getränk und mit unserem öffentlichen Leben so verwachsen, daß es sich nicht darum handelt, ob Wein getrunken werden soll, sondern nur wie. — Man erzählt scherzhaft von einem Geistlichen, welcher gegen die Trunkenheit predigte; „wer einen Schoppen Wein verträgt, trinke einen, wer zwei — zwei, wer, wie ich, eine Maas, der lasse sich eine Maas schmecken; wer aber mehr trinkt, als er vertragen kann, der ist ein Vieh. Wem also der Schoppen zu viel ist, trinke einen halben, und wem der noch zu viel ist, lasse ihn lieber ganz weg." — Darin steckt in Kurzem das ganze Geheimniß für den rechten Weingenuß. — Der Wein ist eine edle Gabe Gottes; er begeistert, er kann aber auch sehr herabstimmen; mäßig ge-

nossen, ist er durchaus unschädlich und man kann dabei steinalt werden, wie je ein Wassertrinker. — Obgleich der Wein an und für sich als ein Arznei-, nicht als ein Nahrungsmittel betrachtet werden muß, was er durchaus nicht ist, so ist doch sein diätetischer Gebrauch bei Gesunden in unserem Klima nur von Wasser-Fanatikern zu verdammen.

Der Wein taugt aber nur dann, wenn der Körper ausgewachsen ist, oder nahe an diesem Lebensabschnitte steht; es ist bedenklich, Kindern, wenn auch nur wenig Wein zu trinken zu geben; auch der Jüngling soll regelmäßig keinen Wein trinken, ihm aber denselben ganz verbieten, heißt das Unmögliche verlangen und ist lächerlich, denn der Wein erfreut auch des Jünglings Herz.

Junger, alter, rother, weißer Wein, Rheinwein, Moselwein, Franzwein, Portwein, Schaumwein und ächter — Krätzer, diese haben alle ihre besonderen guten und bösen Eigenschaften, — ihre Tücken mitunter. — Der Alkoholgehalt bestimmt die Stärke des Weins; er enthält davon 9 — 15 Proz., mehr oder weniger unzersetzten Zucker, mehre Salze, Aepfel- und Essigsäure u. noch andere Stoffe. — Der frische, gepreßte Traubensaft ist so gut wie Zuckerwasser; ihr könnt ihn selbst Kindern zu trinken geben; erst durch die Zersetzung des Zuckers bildet sich der Weingeist und die Kohlensäure, welch letztere uns betäubt und selbst ersticken kann, wenn wir in Keller gehen, wo gährender junger Wein liegt. — Die jungen, unabgelegenen Weine sind weniger gesund, indem sie ihre erdigen Bestandtheile noch nicht hinlänglich abgesetzt haben; ganz alte abgelegene Weine sind mehr der Seltenheit wegen benutzt, munden weniger — sind nicht süffig*, wie man zu sagen pflegt. — Die besten Weine für unser Klima sind die vaterländischen; unsere Rheinweine werden stets ihren guten alten Ruf behalten; sie gehören im Allgemeinen zu den stärkeren Sorten, zeichnen sich durch etwas mehr Säure und ihr feines „Bouquet" (Blume) aus und gehen gern in's Blut. — Die Moselweine stehen im Rufe des Angenehmen und des „leicht Passirenden" (weil sie schnell durch den Urin wieder abgehen), während man andern Weinen vorwirft, „sie blieben sitzen" (das Umgekehrte

* D. h. munden nicht, — man kann nicht viel davon mit Behagen trinken.

der Moselweine); sehr angenehm sind die Markgräfler Weine, indem sie nicht erhitzen. —

Die rothen Weine haben etwas Zusammenziehendes, „Stärkendes", wie man's zu nennen pflegt, weßhalb sie im Geruche stehen, daß sie vorzüglich dem Magen gut bekommen. — Sie „stärken" aber nicht mehr als jeder andere Wein auch, wie denn der Wein überhaupt nicht stärkt, sondern nur reizt, was sich am Deutlichsten aus seiner Wirkung ergibt, wenn man dessen zu viel getrunken hat; eben deßhalb, weil er ein Reizmittel ist, wird sein Mißbrauch mit der Zeit verderblich. — Ein schwacher Magen verträgt rothen Wein im Allgemeinen leichter, als weißen; Unverstand ist's aber, einen schwachen Magen mit Wein in einen kräftigen umwandeln zu wollen.

Die schäumenden Weine sind mehr noch für die Gesundheit als für den Geldbeutel eine Klippe, denn sie sind äußerst einladend und trinken sich leicht weg; sie sind die leichte Reiterei unter den Weinen. Ihr starker Kohlensäure-Gehalt und ihre Süße machen sie besonders angenehm, allein gerade die Menge fixer Luft erhöht die berauschende Eigenschaft. — In's Essen hinein sollte man den Champagner am wenigsten trinken, denn er stört die Verdauung. Man bereitet in Deutschland jetzt recht guten „Champagner", macht französische Zettel d'ran und zahlt zwei Thaler dafür, wie für manchen französischen, der nicht so gut ist*.

Die Weine des Südens sind durch ihren Reichthum an Weingeist (Alkohol), der oft noch hinzugesetzt wird, ausgezeichnet und werden am meisten in kälteren und zugleich feuchten Himmelsstrichen getrunken, wo sie auch am besten vertragen werden. Die Südländer selber sehen wir mäßig im Wein, sie trinken ihn meistens mit Wasser vermischt, was bei uns ein ächter Weintrinker „den Wein verderben" nennt. —

Die Krätzer (auch Rachenputzer und Dreimänner-Wein genannt) schaden nicht durch ihren Alkoholreichthum, sondern durch ihre elende Mischung und ihre vorherrschende Säure, und sind daher das gerade Gegentheil der süßen

---

* Am Rhein, in Würtemberg und in Baden wird recht vorzüglicher schäumender Wein gemacht.

ungarischen, spanischen und französischen Weine, welche neben vielem Zucker viel Weingeist enthalten. —

Der beste und ächteste Wein kann durch Uebermaß schädlich wirken, allein schon geringe Mengen eines verfälschten Weines können selbst bei einem weingrünen Trinker üble Folgen herbeirufen. Diese Verfälschungen des Weines sind sehr häufig; es ist Aufgabe der Sicherheitspolizei, darauf zu fahnden. Unschädlich sind zwar die verschiedenen Pflanzenbeisätze, um den Wein roth zu färben, allein er ist nicht schmackhaft und die Zunge wird sodann bald sagen, ob ein Wein mit Fernambukholz roth gefärbt ist, oder von Natur. — Schädlich ist stark geschwefelter Wein; er greift den Magen an und der Kopf wird unverhältnißmäßig stark eingenommen. — Schlechte und junge Weine werden durch allerhand Beimischungen in wohlschmeckende zu verwandeln gesucht; sehr schädlich für die Gesundheit sind die Beimischungen namentlich von Blei. — Manchem rothen Weine wird Alaun beigemischt, was mit der Zeit zu mancherlei Verdauungsbeschwerden Veranlassung gibt. — Das Schönen des Weines mit Eisenvitriol ist ebenfalls nachtheilig. — Vielfache Schmierereien gehen unter dem Namen „Wein", allein die Industrie hat sich viel mehr auf das Nachmachen ausländischer Weine verlegt, welche selten oder gar nicht in bürgerliche Haushaltungen kommen. Den Malaga sehen wir noch am häufigsten, und nichts Ungewöhnliches ist's, daß sich eine Wöchnerin an einem braunen Safte, „Malaga" getauft, letzt. Das ist in der Regel ein Fabrikat aus Syrup und Weingeist. — Mischungen verschiedener Weinsorten unter einander, so wie mit Obstwein u. s. f., ändern den Wein in seinen Bestandtheilen wieder ab, wodurch denn auch seine Eigenschaften eine wohl selbst schädliche Abänderung erleiden können.

Die nachtheiligen Wirkungen des übermäßigen Weingenusses treten theils schnell, theils langsam auf; dieß hängt von der schnelleren oder langsameren Wiederholung der Ueberschreitung des richtigen Maßes ab, von der Menge und Beschaffenheit des genossenen Weines, der Körperbeschaffenheit des Trinkenden, der Stimmung, in welcher er sich gerade befindet, wenn er trinkt u. s. f. In letzterer Hinsicht ist zu bemerken, daß das Weintrinken unmittelbar nach Gemüthsbewegungen nachtheilig ist; wer sich Aerger, Zorn und Groll durch Wein wegtrinken will, lockt

noch einen andern Teufel in sein Haus. — In aufgeregter Gemüthsstimmung wirkt der Wein viel schneller; oft schon kleine Mengen bringen einen Rausch hervor, während dieselbe Menge, bei ruhigem Gemüthszustande genossen, nichts macht.

Wir unterscheiden verschiedene Zustände nach dem übermäßigen Weingenusse *; der niederste Grad ist das sogenannte Angestochenseyn, — wo der junge Herr so was im Kopfe hat, ohne gerade benebelt zu seyn. Reizbare Personen werden schon nach einigen schnell genommenen Schlucken Wein „angestochen", es wird ihnen warm im Unterleibe, sie bekommen etwas Hitze im Kopfe, sie spüren eben, daß sie Wein getrunken haben. Solche Personen müssen vorsichtig seyn im Weintrinken, wenig Wein selten und langsam und mit Wasser vermischt trinken. — Der Rausch ist ein höherer Grad; da sieht der Herr den Himmel für eine Baßgeige an; — er ist in einem exaltirten Zustande, seine Urtheilskraft ist aus den Fugen, er spricht und handelt ungewöhnlich; der innere Mensch kommt dabei mehr zum Vorschein: der Wein löst die Zunge und gibt Offenbarungen über den Karakter des Menschen. Manche Menschen werden aber nach Weingenuß verschlossener, scheuer, zanksüchtiger, und recht unausstehlich. — Der Betrunkene erweckt mehr unser Mitleid, der Besoffene aber unsern Abscheu: die Vernunft ist in der Besoffenheit, dem höheren Grade des Rausches, förmlich durchgegangen, die menschliche Natur ist abgestreift; der Besoffene befindet sich in einem Zustande wie ein Rasender, oder wie ein Gelähmter. Dieser Grad des Rausches wirkt viel nachtheiliger auf die Gesundheit; alle Systeme werden durchgeschüttelt, sehr eindringlich auch das Nervensystem, das Gehirn und die Geistesthätigkeiten. — Wenn der Trunk zur Leidenschaft und Gewohnheit geworden ist und der Mensch gar nicht mehr bestehen kann, ohne in mehr oder minder starkem Rausche zu seyn, so nennen wir das „Trunkfälligkeit", wovon die „Trunksucht" eine besondere Art ist. Entweder dauert die letztere beständig an, oder macht Zwischenräume von Tagen, wo dann der Mensch wie blind zum Saufen getrieben wird und nicht widerstehen kann. Die Trunksucht führt am

* Das Folgende bezieht sich auf den Mißbrauch aller weingeistigen Getränke, also auch des Branntweins und des Biers.

Ende zu jener bedauerlichen Krankheit, welche unter dem Namen Säuferwahnsinn wohl bekannt ist und am häufigsten vom Mißbrauche des Branntweins herkommt. Störung der Verdauung, Erbrechen am Morgen, Unaufgelegtheit (anhaltender Katzenjammer), ein besonderer Gesichtsausdruck und Zittern der Hände sind die Zeichen des Trunksüchtigen; bald plötzlich, bald schleichend kommt nun ein Anfall von Wahnsinn, wobei die Kranken sehr geschwätzig sind und es in der Regel mit allerhand Gethier um sich zu thun haben. — Die Seelenstörungen bei Trunksüchtigen zeigen sich übrigens in mannigfachen Formen. — Unter den Ursachen, welche in unseren Tagen eine Zunahme der Geisteskrankheiten bedingen, gehört ganz vorzüglich der Trunk; die stärkere Bevölkerung der Irrenanstalten liegt mit darin. — Der Wahnsinn der Säufer geht oft in vollkommene Abspannung der geistigen Thätigkeiten, in Blödsinn, über, oder endet schnell mit Schlagfluß; der letztere ist überhaupt eine nicht seltene Folge der Unmäßigkeit im Genusse geistiger Getränke, besonders auch bei Personen, die eine sitzende Lebensweise führen und schon von Natur eine Anlage zum Schlagfluß haben.

Der körperlichen Leiden, welche aus dem Mißbrauche des Weines entspringen, sind gar mancherlei; vornehmlich wird auch die Verdauung angegriffen; Trinker essen wenig; ihr Appetit bekommt leicht eine falsche Richtung, indem sie gern Reizendes genießen, um, wie sie sagen, den Magen zu verbessern. Aber das Pikante reizt wieder den Durst und so bewegt sich der Trinker in einem Kreise von Magenverderbniß und sogenanntem Magenverbessern. — Mit den Unregelmäßigkeiten in der Verdauung stellen sich dann auch solche in der Ernährung ein, entweder Magerkeit oder Ansammlung von Fett (nicht Fleisch), welch' letztere bei fortdauerndem Trunke in Bauchwassersucht übergeht; es entstehen Verhärtungen und Krebs im Magen, in der Leber und den Unterleibseingeweiden, schmerzhafte Hämorrhoidalübel, Gicht und Steinkrankheit. — Auch die Lungen und das Herz werden bei Trinkern ergriffen; nicht selten gehen sie an Brust- und Herzbeutelwassersucht, an Lungenschwindsucht, an organischen Fehlern des Herzens jämmerlich zu Grunde. Wird ein Trinker krank, so dauert es mit seiner Genesung fast immer länger; herumgehende Seuchen befallen Trinker durchgängig schwerer, so daß z. B. solche,

die von der Cholera ergriffen wurden, selten davon kamen. — Von allen ist aber der Schnapstrinker am schlimmsten daran, denn seine Konstitution wird am sichersten von dem flüssigen Feuer untergraben, weßhalb die Branntweinpest nicht stark genug gebrandmarkt werden kann. Elend sehen wir solche Menschen daherwandern, sie sind „Gezeichnete" — der Schnaps guckt ihnen aus den dummen Augen und der Schnaps allein erhält sie auf den Beinen; zitternd und bebend erwachen sie — „Schnaps her" ist die Losung.

Kommt der Trinker zur Ueberzeugung von der Schädlichkeit des Mißbrauches, so hüte er sich vor dem falschen Glaubensartikel, schnelles Abgewöhnen von geistigem Getränke wäre schädlich und könne den Ausbruch einer Krankheit herbeiführen; langsames Entwöhnen sei besser und führe auf allmähligem Gange zur guten Ordnung. In Krankheiten der Säufer kommt es allerdings vor, daß der Arzt etwas geistiges Getränk preisgeben muß. Aber dem Gewohnheitstrinker langsames Abgewöhnen anzurathen, wäre nicht besser, als etwa dem Verbrecher den langsamen Pfad zur Besserung zu empfehlen. Nein, schnelles Entsagen ist nothwendig!

Branntwein. — Es gibt vielerlei Arten davon:

In Oesterreich trinkt man den Slikowitzer (eine Art Zwetschgenbranntwein), in Süddeutschland das Kirschenwasser; Heidelbeeren und Himbeeren, ja Wachholderbeeren müssen herhalten zu Branntwein; am schmählichsten ist die Verwendung von Korn, welche neben der von Kartoffeln in Deutschland verbreitet ist; — Frankreich sendet uns noch seinen Cognac, die Schweiz ihren Extrait d'Absinthe, Ostindien seinen aus Reis bereiteten Arak, Westindien seinen aus Zucker gemachten Rum, Holland und Italien eine Menge gewürzhafter und versüßter gebrannter Wasser — Liqueurs —, deren auch in Deutschland genug gebrannt werden — kurz die Menge Branntwein, welche durch die Kehlen fließt, ist unabsehbar.

Alle diese Schnapsarten kommen darin überein, daß sie großes Unglück über die Menschheit bringen; der Schnaps fordert unweigerlich seinen Menschen-Zehnt. Was vom übermäßigen Weingenusse gilt, gilt in sehr vermehrtem Maße von dem Schnapsen; es gibt nichts Niedrigeres und Entwürdigen-

deres als ein „Schnapser von Beruf.“ Während die Nebenbestandtheile des Weins seinen Alkohol in einiger Hinsicht im Zaum halten, hat der Branntwein keine derartigen Bestandtheile, seine Wirkung ist daher weit ausgebreiteter und schlimmer; er zehrt viel mehr die Kraft des Körpers und des Geistes auf, untergräbt die Verdauung und Ernährung viel eher als Wein.

Es läßt sich nicht läugnen, daß Leute, welche im Freien starken Körperanstrengungen sich unterziehen müssen, dabei grobe Nahrung genießen, Feuchtigkeit und Kälte zu erdulden haben, den Branntwein vertragen, wird er nur mäßig getrunken; er wird dann, wie man sagt, gehörig „verarbeitet,“ er ermuntert und reizt den Magen zu stärkerer Thätigkeit. Wir sehen daher, daß Seeleute und Bewohner nördlicher Seeküsten, Soldaten auf langen anstrengenden Märschen, wo es mit dem Essen knapp hergeht, den Branntwein gut vertragen, daß ein Trunk Wasser im Sommer und auf Reisen mehr erquickt und kaum so schadet, falls ein wenig guter Branntwein, z. B. Kirschwasser, darunter gemischt wird; daß die Schnitter ihren Durst in der Hitze durch diese Zumischung stillen und sich dadurch eher kühlen, als wenn sie nur Wasser trinken. Dieß sind aber außergewöhnliche Fälle und diese berechtigen so wenig, den Branntwein für etwas Gesundes, für ein Nahrungsmittel, oder gar für ein allgemeines Stärkungsmittel zu erklären, als wir eine Arznei dafür erklären dürfen, weil sie in Krankheiten hilft, denn Krankheit ist ebenfalls der Ausnahmsfall, wie die Strapazen der Seeleute, der Soldaten u. s. f. Auch beweisen uns die den Mäßigkeitsvereinen angehörenden Seeleute der nordamerikanischen Fahrzeuge, daß ohne Schnaps recht gut auf dem Wasser auszukommen ist.

Für das gewöhnliche Leben ist der Branntwein jedenfalls zu verbannen; wer ihn täglich trinkt, trinkt böse Arznei; man sollte ihn nicht eau de vie (Lebenswasser) nennen, wie die Franzosen thun, sondern eau contre la vie (Todeswasser). — Es ist höchlich zu bedauern, daß der Verbrauch von Branntwein so sehr überhand genommen hat; aber nicht genug zu rühmen sind die Anstrengungen jener in Norddeutschlands Schnapsländern mitunter sehr ausgedehnten Vereine, deren Mitglieder sich verbindlich machen, keine gebrannte Wasser zu trinken. — Es ist schmählich, daß die kostbare Kartoffel — denn Kartoffelbranntwein ist der am meisten ver-

breitete — ihrem Zwecke als Nahrungsmittel entzogen wird. — Unterstützt nur diese Mäßigkeitsvereine auf alle Weise, ihr Leser, und helfet dadurch der Menschheit zu mehr Ehre, denn der Schnaps führt nicht allein zu leiblichem Uebel, zu allen den Suchten, sondern vornehmlich zum Absterben für Alles, was im Manne sonst edel ist, und am Ende zum Selbstmord; lehrt und beherziget des deutschen Pater Mathew, Böttchers „Hauskreuz oder was vom Branntwein zu halten sei," und Zschokke's „Branntweinpest."

Eine seltenere Folge des Branntwein-Mißbrauches ist die Selbstentzündung. — Der Körper wandernder Schnapsflaschen wird nach und nach so durch und durch verschnapst, daß er in Brand geräth und verbrennt, denn löschen kann man dieses lebendige höllische Feuer nicht; unter den scheußlichsten Qualen sah man namentlich Weiber auf diese Weise sterben.

Der gemeine Mann trinkt nicht selten Branntwein, weil er sich damit den Hunger vertreibt; die Verdauungskraft erhält damit eine andere Richtung und zwar eine sehr schlimme; nothwendiger Weise wird hierdurch das Blut in seiner natürlichen Beschaffenheit verändert, woher es denn kommt, daß solche Personen oft an Ausschlägen leiden; Nase und Gesicht verrathen nicht selten den Schnapsbruder.

Was den Branntwein noch gefährlicher macht, ist seine häufige Verfälschung, seine schlechte Beschaffenheit, in welch letzterer Hinsicht insbesondere der Gehalt an Fuselöl hervorsticht, weßhalb ein schlechter Schnaps auch oft Fusel genannt wird.* — Um faden und sauren Branntwein zu versüßen, wird er mit Blei versetzt; mit Alaun, um ihn haltbarer zu machen, mit Pfeffer, Kockelskörnern rc., ja mit Scheidewasser, um ihm recht Feuer zu geben und ihn noch stärker und betäubender zu machen. — Schlimm ist es auch, wenn nur das schlechteste Getreide zur Branntweinbereitung benutzt wird, denn es enthält Lolch, Mutterkorn u. s. f., welche giftige Gegenstände dann in den Branntwein übergehen. — Man mag es also ansehen wie man will — im Branntwein lacht uns kein lebenverlängerndes Naß an. Meide es, wer es nur immer kann, er bewahrt seine Gesundheit gewiß vor Schaden!

* Wie man schlechten Wein Rachenputzer nennt, so heißt schlechter Branntwein hie und da wohl auch Knorbel. Der Ursprung des Wortes ist mir unbekannt.

Bier. — Dieses Getränk ist von uns Deutschen unzertrennbar; Gesunde trinken es in der ihrer Körperbeschaffenheit zusagenden Menge ohne allen Nachtheil, in manchen Fällen fördert es offenbar die Ernährung. Es kommt nur darauf an, daß es von gehöriger Güte ist, auch Körper hat (was von dem Malzgehalte herrührt), die entsprechende Menge von Hopfen enthält, unverfälscht ist und ausgegohren hat. — Der Mißbrauch des Biers bringt, vermöge des darin enthaltenen Weingeistes und des Hopfens, welcher betäubende Eigenschaften besitzt, alle Nachtheile der übrigen geistigen Getränke mit sich, jedoch nicht so schnell als Branntwein. Der Bierrausch steht in dem üblen Rufe, widerwärtiger zu seyn, als ein anderer ehrlicher Rausch; das ist die Folge der großen Menge von Flüssigkeit, welche den Körper natürlich schon an und für sich mehr beschwert, oft aber auch von der schlechten Beschaffenheit des Biers herrührt. — Es gibt sehr verschiedene Arten von Bier, welche auch verschieden wirken; die starken, schweren Biere enthalten viel Weingeist; das dicke Bier, z. B. die Braunschweiger Mumme, ist kein erquickendes Getränke mehr, wie z. B. gutes Braun- oder Weißbier; Doppelbier, Ale und Porter, welche auch in Deutschland gebraut werden, eignen sich ebenfalls nicht zum täglichen Genusse. — Junges, unausgegohrenes Bier ist durch seinen bedeutenden Kohlensäuregehalt im Augenblicke, wo es getrunken wird, zwar erquickend, allein es macht leicht Verdauungsbeschwerden und steigt schnell zum Kopfe. — Das Bier verträgt sich am Besten mit Bewegung im Freien, weßhalb es auch jungen Leuten auf Spaziergängen ein Labsal ist; mit sitzender Lebensweise ist es, wie alle geistige Getränke, unvereinbar und ruft dann gern Blutüberfüllung im Unterleibe und Blutandrang nach Kopf und Brust hervor; die Folgen sind bei Ueberschreitung des richtigen Maßes in diesem Fall um so bedeutender, als die Wirkungen des Hopfens sich auf das Nervensystem erstrecken und eine Neigung zum Schlagflusse dadurch mit hervorgerufen werden kann. — Personen, die zum Dickwerden geneigt sind, meiden das Bier um so mehr, als sie auch zu einer sitzenden Lebensweise neigen. — Im Sommer ist das Bier am zuträglichsten und dient zur Erquickung; ein Wintergetränke ist's schon deßhalb viel weniger, weil man da mehr einsitzt. — Zum Essen mögt ihr euch ein Glas Bier immerhin gut schmecken lassen, wenn ihr nur über-

haupt gesund seid; vieles Biertrinken in's Essen stört aber die Verdauung.

Zahlreich sind die Verfälschungen des Biers. — Unter die bedenklichsten gehört die mit betäubenden Stoffen. Unbegreiflicher Weise gibt es Personen, welche die Güte des Bieres nach seiner berauschenden, betäubenden Kraft bemessen; gewissenlose Brauer thun solche Stoffe hinein, welcher dieser bedenklichen Liebhaberei entsprechen.

Außer den genannten geistigen Getränken gibt es noch vielerlei Mischungen, welche in ihren Bestandtheilen hauptsächlich Wein- und Branntweinsorten enthalten. Hierunter gehören der Punsch, der Glühwein u. a. m. Diese Getränke werden meistens mit Gewürzen versetzt und warm genossen; sie befördern in bedeutendem Grade den Kreislauf des Blutes, sind daher mäßig genossen nach Anstrengungen im Kalten gleich einer Arznei zu betrachten, und haben, öfters und in Menge getrunken, alle Nachtheile geistiger Getränke.

In manchen Gegenden wird viel Obstwein getrunken, insbesondere in Würtemberg, in der Wetterau u. s. f. Er wird aus Aepfeln, auch aus Birnen gemacht und ist frisch, von süßen Früchten herrührend, ein sehr angenehmes durstlöschendes Getränk; allein man muß sich davor in acht nehmen, da es leicht sehr bläht, den Magen verdirbt und Durchfall macht; am meisten ist der sogenannte Aepfelwein-„Champagner" geneigt, solchen Lärm hervorzurufen. — Obstwein steht im Rufe, die Steinkrankheit hervorzurufen, wenigstens soll dieses Leiden in Gegenden, wo dieses Getränk landesüblich ist, häufig seyn.

Kaffee und Thee. — Unsere Voreltern bestanden ohne Kaffee und Thee; wie viele Völker sehen wir noch jetzt ohne diese Getränke sehr wohl gedeihen, denn sie sind beide Arznei, und Arznei bedarf der Mensch in gesunden Tagen nicht. — Ueberall bei uns ist der Kaffee verbreitet, auch im Bürgerstande ist er der tägliche Hausfreund Morgens und Mittags; der Thee hat den Abend für sich in Beschlag genommen. — Die Wirkungen beider ist im Ganzen dieselbe; sie fällt deßhalb nicht so sehr in's Auge, weil viele Personen von Jugend auf Kaffee trinken, und sich nach und nach daran gewöhnen; treten bei häufigem und starkem Genusse allerhand ungewöhnliche Erscheinungen ein, so ist man gar geneigt, sie allem An-

dern, nur nicht dem Kaffee zuzuschreiben; — „er macht mir nichts“ — „ich vertrage ihn ganz gut,“ heißt's dann, und nachsichtige Aerzte lassen ihn wohl gar noch forttrinken, auch wenn schon wirkliche Krankheit eingetreten ist. — Besehen wir uns die Wirkungen des Kaffee's näher, um zu bemerken, daß er eine Arznei ist! Trinkt Jemand, der nicht daran gewöhnt ist, Kaffee, so geht der Puls rascher, es tritt Herzklopfen ein; die Wärme ist vermehrt, das Blut steigt zum Kopfe, die Wangen sind roth, die Adern an den Händen laufen auf — es geht ein angenehmes belebendes Feuer durch den Körper; auch die geistigen Thätigkeiten sind gehobener, man ist aufgelegter zur Arbeit, die Einbildungskraft ist gesteigert. Natürlich treten diese Wirkungen bei Personen, die ohnehin reizbar sind, stärker hervor, während sie bei kräftigen Leuten nicht so hervortreten; daher ist der Kaffee und der Thee den Frauen am nachtheiligsten, weil sie von Natur schon reizbarer sind und weniger im Freien sich ergehen, was die Wirkung aller reizenden Getränke mindert oder wohl gar ganz aufhebt, wenn sie nicht in zu großer Menge genossen wurden. Die genannten Erscheinungen der Aufregung sind nicht die einzigen, sie treten zuerst nach dem Genusse von Thee und Kaffee ein —, man nennt sie Vorwirkung; der Aufregung nach Thee und Kaffee folgt später als Nachwirkung Abspannung; statt des rascheren Kreislaufes tritt das Umgekehrte ein; man wird frostig, es ist einem unbehaglich, die Heiterkeit geht verloren, man möchte wohl schlafen, allein es ist kein Schlaf zu finden. Wird nun wieder Kaffee getrunken, so erneuert sich die frühere Aufheiterung, und so geht's immer fort von der Spannung der Thätigkeiten zur Abspannung derselben, und um diese letztere zu heben wieder zum Kaffee, wodurch das Räderwerk des Organismus natürlich aus seiner Ordnung kommen muß. — Als bleibende Erscheinung stellt sich nach und nach eine Ueberreiztheit ein, die natürliche Stimmung wird verkehrt, es treten allerhand Gelüste ein, die Verdauung leidet, Kopfweh, Magenkrampf und andere krampfhafte und schmerzvolle Beschwerden sind die Folgen.

Es ist aus dem eben Gesagten erklärlich, warum der Kaffee so gern als Frühstück genommen wird: wenn wir erwachen, sind Leute, die nicht viel Bewegung haben, nicht so frisch und munter, wie der Vogel; der Kaffee gießt Munterkeit in sie: er ist Oel

auf die Maschine. — Auch ist's leicht denkbar, wie Thee und Kaffee für die Frauen allgemeine „Visitengetränke" werden konnten; sie bewirken ja, ohne zu berauschen, Aehnliches wie der Wein, lösen die Zunge, machen heiter und redselig; „Kaffee- und Theeschwestern" sind gleich einer aufgezogenen Uhr! —

Es ist eine große Thorheit zu glauben, der Kaffee sei ein „Magenmittel," er befördere die Verdauung. — Es ist ganz richtig, nichts beschwichtigt mehr die Unbehaglichkeit nach einer reichlichen Mahlzeit, als Kaffee — vorzüglich schwarzer —, zumal wenn man auch mehr Wein getrunken hat. Aber das beweist nicht, daß der Kaffee der Verdauung forthelfe; vielmehr treibt er als ein Reizmittel den Magen nur zu verstärkter Thätigkeit an; vermittelst der dem Magen eigenen Bewegungsfähigkeit werden die Speisen nur schneller aus ihm fortgeschafft, aber nicht gehörig verarbeitet; folglich leidet die Ernährung. Ebenso gehen nach Kaffee die halb- oder unverdauten Speisen schneller durch die Gedärme, weil er die Bewegungsthätigkeit der Gedärme ebenfalls steigert. Daraus ist erklärlich, wie der Kaffee im Rufe stehen kann, er befördere den Stuhlgang; seufzt ja doch mancher Stubensitzer Morgens nach seinem Kaffeechen und der Tabakspfeife dazu, um seiner Leibesbürde bald und leicht loszuwerden! — Wir sehen ferner, daß der Kaffee manchen Personen den Appetit nimmt oder für einige Zeit ihn beschwichtigt; diese Eigenschaft haben alle warme Getränke mehr oder minder, der Kaffee aber am meisten; nicht selten sehen wir aber auch, daß er Heißhunger macht, — eine Leerheit, eine „Oedigkeit" im Magen, was all beweist, wie verstimmend er auf die regelmäßige Thätigkeits-Aeußerung des Magens wirkt. — Bekannt ist seine den Schlaf hemmende Wirkung, weßhalb Personen Kaffee trinken, um bei Kranken wachen zu können; — aber wie abgespannt und frostig fühlt man sich nach einer solchen Kaffeenacht! Wie schädlich ist die Kaffee-Steigerung des Nervensystemes bei Leuten, welche ohnehin des Schlafes bedürftig sind und kummervolle Nächte am Krankenbette einer geliebten Person durchwachen! Sie kommen endlich gar nicht mehr zum Schlafe und gerathen dadurch in einen fieberhaften Zustand, welcher das Ansehen eines Nervenfiebers gewinnen kann. Recht auffallend bemerken wir auch die Wirkung des Kaffee's an uns, wenn

wir eine Nacht hindurch reisen, abgemattet und frostig aus dem Wagen steigen und uns nach einer Tasse Kaffee wie neu belebt fühlen.

Der Thee wird bei uns in der Regel Abends getrunken und mehr von Frauen; die Männer setzen gern Arac oder Rum dazu und bewirken wider Wissen und Willen durch dieses Gemenge, daß der Thee in der That weniger schadet; dafür tritt die Weingeistwirkung mehr hervor!

Bei dem weiblichen Geschlechte ist Kaffee und Thee eine Hauptveranlassung zu den vielgestaltigen Nervenverstimmungen, diesen Landplagen, welche auch im Mittelstande so häufig sind und durch unsere verwickelten, vom Einfachen und Schlichten immer mehr zurückweichenden Sitten und Gewohnheiten stets noch häufiger werden müssen. — So ist also der übermäßige Genuß des Thee's und Kaffee's bei Frauen, der des Weins, des Biers und des Branntweins bei Männern als der Grund vielen körperlichen Ungemaches anzusehen. — Durch die warmen, das Nervensystem erst anstachelnden, dann abspannenden Getränke, entsteht zunächst jene moderne Widerstandslosigkeit in dem Organismus, jene krankhafte Verstimmung, jene Ueberempfindlichkeit auf der einen, jene Empfindungslosigkeit auf der andern Seite, so daß man am Ende nicht weiß, wie solche Personen zu nehmen sind.

Ich habe manche Leute gekannt, die nicht wußten, was ihnen fehle; ich rieth ihnen, den Kaffee, den Thee zu lassen, nun ging's ihnen gut und sie merkten auch deutlich, wenn sie später wieder Kaffee oder Thee nahmen (selbst nur ganz wenig), daß diese Getränke es waren, durch welche die Verrichtungen ihres Organismus in Unordnung geriethen, denn es traten nun jene Erscheinungen recht lebhaft *gleichsam in einem Anfalle* hervor, welche früher *anhaltend* waren.

Den Ersatzmitteln für Kaffee müssen wir ebenfalls einen Augenblick widmen. Am allgemeinsten dient die *Cichorien-Wurzel*; eigene Fabriken liefern dieses Pulver. In Wirthshäusern enthält der Kaffee häufig Cichorie. Nicht allein *arme* Leute, die doch einmal eine braune Brühe zum Frühstück haben wollen, kaufen die Cichorie, sondern auch nicht selten vermöglichere finden eine Beimischung von Cichorie schmackhaft.

Es ist vollkommen gegründet, daß der Cichorien-Kaffee insbesondere auf die Augen wirkt und das Gesicht schwächt. —

Ein anderes unschädlicheres Surrogat sind gelbe Rüben (Möhren); ferner eine Art Bohnen (Kaffe-Wicke, Astragalus baeticus), gebrannte Gerste und Korn, Erdmandeln ꝛc. — Es ist merkwürdig zu sehen, wie der Mensch, wenn er das Rechte nicht bekommt, nach einem Ersatzmittel sich umsieht, hätte es auch nur halbwegs das äußere Ansehen des Rechten; der Kaffee steckt uns einmal im Kopfe und der Gedanke daran verfolgt uns vom Albernen bis zum Gefährlichen. — Wenn auch die letztgenannten Kaffee-Ersatzmittel nichts schaden, so gibt es doch andere viel zweckmäßigere Dinge zum Frühstück — jede Suppe ist besser. — Stark gebrannt, so daß sie bitter werden, können die Kaffee-Surrogate durch häufigen Genuß nachtheilig werden, indem sie allmählig wie betäubende Stoffe wirken, die regelmäßige Thätigkeit der Verdauungskraft beeinträchtigen und die Nerven angreifen, woher es kommt, daß man selbst den Kornkaffee beschuldigte, er störe die Sehkraft. Korn und Gerste müssen daher nur leicht aber gleichmäßig gebrannt seyn, nicht halb verkohlt, nicht außen schwarz und innen noch mehlig. — **Gut** bereiteten Gerstenkaffee kann man selbst Kindern geben, wenn es sich gerade so ergibt, daß man nichts Anderes hat.

Einfacher, reiner und guter Chocolat ist ein durchaus unschädliches und in der Regel leicht verdauliches Getränk; durch Zusätze von Vanille, Zimmt und anderen Gewürzen wird er aus einem zweckmäßigen Nahrungsmittel, welches Vermöglichere leicht als Frühstück nehmen können, zu einem Reizmittel umgeschaffen. — Man kann den Chocolat leicht mit Milch oder mit Wasser kochen; manche Personen vertragen ihn gut mit Wasser, nicht so mit Milch; öfters setzt man ein Eigelb zu, was ihn einer Suppe ähnlich macht. — Es gibt jedoch Personen, welche selbst den einfachen Chocolat nicht vertragen, ob sie gleich gesund sind. Die fetten Bestandtheile des Cacao bekommen solchen Personen nicht — sie mögen das Getränk eben nur lassen! —

Fünftes Hauptstück.

Gefäße und Geschirre.

Wenn ihr 'was Gutes zu essen habt, so kann es euch durch das Geschirr, worin es gekocht, aufgetragen oder aufbewahrt

wird, noch schädlich, ja selbst giftig werden. — Zahlreich sind die zu Gefäßen und Geschirren verwendeten Stoffe; Metalle sind oft dazu unentbehrlich; bei nicht passender Verwendung und nicht entsprechendem Gebrauche werden jedoch gerade die metallenen Gefäße der Gesundheit schädlich. Wenn ihr euren Salat in Gold und Silber anmacht, könnt ihr Bauchweh bekommen, weil diese Metalle mit Kupfer verarbeitet werden. — Besonders das Kupfer ist häufig zu Geschirren verwendet, wird aber leicht angegriffen, in Flüssigkeiten aufgelöst und ist dann nachtheilig, weßhalb ihr auf kupferne, messingene und aus den verschiedenen Metallmischungen zusammengesetzte Hausgeräthe euer Augenmerk richten müßt. Metall wird nicht allein von Säuren und Salzen, sondern auch von Fett und Oel, ja nach und nach vom Wasser angegriffen. Vorzüglich schädlich ist es, saure Sachen in solchen Geräthen zu kochen und erkalten zu lassen.

Alle Geschirre müßt ihr recht reinlich halten, am meisten aber die metallnen, damit sie in feuchter Luft nicht anlaufen. — Kupfergeschirr wird innen verzinnt, nur darf das Zinn weder blei- noch zinkhaltig seyn. — Argentan oder Neusilber-Geschirr wird in neueren Zeiten namentlich von Berlin aus häufig versendet, und kann eben so gut benutzt werden, als Geschirre von legirtem Silber, wenn man nur nichts Saures darin stehen läßt. — In ehrsamen deutschen Haushaltungen fand man früher viel häufiger Zinngeschirr. Ist es nicht bleihaltig und läßt man keine Säuren darin stehen, so kann es verwendet werden, ohne daß man sich davor zu fürchten braucht. — Eiserne Kochgeschirre sind außerordentlich häufig; sie müssen entweder verzinnt oder emaillirt seyn, sonst bekommen die Speisen einen widrigen Geschmack und ein schwärzliches Ansehen. — Glas erscheint als Trinkgeschirr am reinsten, und doch kann es schädliche Bestandtheile enthalten, denn zuweilen wird es aus technischen Rücksichten mit Arsenik versetzt. (Auch die jetzt hie und da üblichen nachgemachten Diamanten führen Arsenik bei sich.) — Unreine Flaschen und Krüge mit Schrotkörnern auszuspülen, ist sehr schädlich. — Gar mannigfaltig sind die irdenen Geschirre; sind dieselben schlecht glasirt, so entstehen nach und nach verschiedene sehr hartnäckige und bedenkliche Verdauungsbeschwerden. — Es ist Pflicht der Gesundheitspolizei

auf diese sämmtlichen Geräthschaften ein wachsames Auge zu haben, und deßhalb auch in Bierbrauereien, 2c. nachzusehen.

Sechstes Hauptstück.

Gebrauch von Arznei- und Geheimmitteln.

Der Gesunde braucht nichts zur weiteren Befestigung seiner Gesundheit zu thun, als alle Schädlichkeiten zu vermeiden, welche die Gesundheit schwächen. Manche Leute sind aber mit dem ihnen von der Natur zugetheilten Maße von Gesundheit nicht zufrieden, sie bedenken nicht, daß jeder Mensch irgend ein schwaches Fleckchen an seinem Körper hat, was sich hie und da rührt, wenn man zu flott lebt, halten Arznei für etwas durchaus Gesundes und meinen, weil der Kranke durch sie geneset, so müsse sie den Gesunden noch gesünder machen. — Dieß ist ein gefährliches Vorurtheil, denn die Arzneien machen eben deßhalb den Kranken gesund, weil sie den Gesunden krank machen; je stärker die Arznei, desto kränker dann der Gesunde; je mehr sie sich dem Gift nähert oder selbst Gift ist, desto nachtheiliger dem Gesunden; die Gifte sind, richtig zubereitet, dem Kranken die kräftigsten Arzneien, und hinterlassen nie schlimme Folgen, wenn sie nur am rechten Ort und in der passenden geringen Menge angewendet werden.

Früher mehr als jetzt galt es auch im Mittelstande für eine gute ehrbare Hausregel, den Körper von Zeit zu Zeit auszufegen; sämmtliche Hausgenossen, Jung und Alt, mußten ein Abführmittel nehmen, und noch jetzt wird von Alten diese Sitte gelobt, als habe es in jener guten Zeit, wo Grindköpfe geblüht und das Kuhpocken-Impfen noch nicht an der Tagesordnung gewesen, weniger Kranke gegeben. — Kindern gibt man jetzt noch, auch wenn keine Zeichen von Würmern da sind, zeitweise ein Wurmmittel und hintennach eine „Abführung;" man sieht dabei in den Kalender, denn der liebe Mond muß bei Allem, was Wurm, heißt mitgefragt werden. — Brechmittel werden auch noch jetzt nicht selten eingenommen, um den Magen von Unreinigkeiten zu befreien, die sich nach und nach angehäuft haben könnten. — Auch mit dem Blutlassen wird noch Mißbrauch getrieben; wenn es Manchem recht gut geht, meint er, ein Pfund Blut weniger könne ihm

noch besser bekommen. Glücklicher Weise hat der Unfug mit dem nach regelmäßigen Zeiten wiederkehrenden Aderlassen sehr abgenommen, die Aderlaßmännchen im Kalender sind außer Achtung gekommen, die guten Zeiten des Schneppers und der Schröpfköpfe sind im Allgemeinen dahin, seitdem man diese Rüstzeuge nur noch in kranken Tagen und seltener hervorholt.

Da alle diese Mittel auf eigene Faust gebraucht wurden und zum Theil noch werden, so ist es Pflicht davor zu warnen und den Glauben zu benehmen, als könne wenigstens nichts geschadet werden, wenn man von Zeit zu Zeit ein derartiges Mittel nimmt. Der Schaden ist darnach oft um so größer, je heftiger die angewendeten Mittel sind, so daß dann sogar Entzündung und Brand, nicht zu stillendes Erbrechen, selbst der Tod nach der unvorsichtigen Anwendung von Abführungsmitteln beobachtet wurden.

Hier muß noch der Badereisen der Gesunden erwähnt werden. — Es reisen viel mehr Gesunde als Kranke in die Bäder; von Kranken kommen doch einige von Hundert genesen oder gebessert oder für ein Jahr getröstet nach Hause; von Gesunden kommen aber viele von Hundert krank nach Hause, weil namentlich die großen Bäder meistens nur Orte sind, wo allerhand Gelegenheit zum lockeren Leben gegeben wird; sie sind der Zusammenfluß alles Auswurfes aus Nah und Fern. In dieser Hinsicht sind sie ein offenbarer Nachtheil für das Gesundheitswohl. Sie werden es auch in anderer Hinsicht noch durch die übertriebenen Lobpreisungen der Badeärzte, welche es im Ausposaunen der unübertrefflichen Wirkungen des Wassers ihres Ortes zu einer ebenso unübertrefflichen — Windbeutelei gebracht haben, so daß man glauben sollte, man brauche nur alle Jahr in dem Bade zu seyn, um zur Unsterblichkeit zu gelangen. Geräth ein Kerngesunder in die Hände eines solchen Wasserarztes, so genad' ihm Gott — er hat ihn und läßt ihn nicht los — Arznei muß er brauchen und zinspflichtig ist er wer weiß wie lange. Seid daher gewarnt vor dem Lobe, welches Badeärzte und Badwirthe ihrem Wasser tax- und sportelfrei spenden! —

Der Gebrauch der Geheimmittel ist weit verbreitet und wohl schwerlich auszurotten; die Kultur wenigstens hat zur Vertilgung des schädlichen Gebrauches dieser Art von Mitteln nichts beigetragen, im Gegentheil, wir sehen, daß die Zahl derselben bei uns in allen Ständen zunimmt, und daß sie in

großem Ansehen sind. Die Neigung des Menschen zum Geheimnißvollen ist Ursache, daß er ihm unbekannte Arzneien gar gern anwendet; wüßte er die Bestandtheile, so wäre der Heiligenschein des Geheimmittels weg und es wäre nicht besser wie jedes gemeine Kraut. — Dazu kommt die weitere Neigung der Menschen, Jedermann, wenn ihm nur der Finger weh thut, ungefragt einen „guten Rath" zu geben. — Geheimmittel sind überdies nicht wohlfeil; da aber der Mensch noch eine dritte Neigung hat, um derethalben er Geheimmittel liebt, nämlich das Werthvolle einer Sache nach dem Geldwerthe zu bemessen, so gibt er, um sich „zu kuriren" unbedenklich lieber gleich seinen letzten Groschen aus, als daß er einen Arzt fragt. — Auf's Geldmachen sind aber alle Geheimmittel abgesehen, nicht auf's Gesundmachen; das Falschmünzen ist verboten, und auf einem nachgemachten Stempel steht schwere Freiheitsstrafe, aber an der Gesundheit der Menschen darf der Geheimmittelkrämer zum Falschmünzer werden, ja selbst Regierungen erlauben die Bekanntmachung in öffentlichen Blättern und den Verkauf. Auf eine die Sittlichkeit verletzende Weise werden französische Geheimmittel gegen ansteckende Krankheiten feilgeboten, und an deutschen Arzneiwaarenhandlungen haben wir das Vergnügen, „maladies secrêtes, dartres etc." zu lesen, so daß die bethörten Leute ungehindert ihr Geld und ihren Rest von Gesundheit los werden, und am Ende in jämmerlichem Zustande dem Arzte anheimfallen. — Die öffentliche Wohlfahrt gebietet durchaus, daß die Anzeigen und der Verkauf von Geheimmitteln streng untersagt werden, damit nicht im Verborgenen zahlreiches Unglück geschehe.

In Deutschland sind vorzüglich Augsburg und Nürnberg Hauptplätze, von welchen Geheimmittel ausgingen und noch ausgehen; das Halle'sche Waisenhaus hat auch Mannschaft zu diesem Falschmünzerheer geliefert. — Jedes Land, jeder Umkreis von ein paar Stunden hat sein Geheimmittel, selten ist es aber einem Gesundheitsverderber so gelungen wie dem Franzosen Leroy und dem Engländer Morrison, welch Letzterer auch Deutschland mit Pillen und Universal-Kräuterarzneien überschwemmte, und der in einem Druckwerke voll Unverstand jedem Leser begreiflich machte, daß es ihm im Bauch fehle und er nur mit Morrison's Arzneien abgeführt seyn müsse, um geheilt, oder, um recht zu reden, angeführt zu seyn. —

Diese Pillen werden nun meist in Frankfurt geknetet, und von da aus als ächte verschickt; sie enthalten scharfe Stoffe, bringen Entzündung im Unterleibe hervor, und haben schon mehren Leuten den Tod gebracht, was amtlich erhoben ist, deßhalb sind sie in einigen deutschen Staaten mit Recht verboten.

Pillen und Essenzen, Pflaster und Latwergen sind als Geheimmittel gäng und gebe; mit allerhand Schnurrpfeifereien werden die einfachsten Arzneimittel angepriesen und als kostbare Stoffe verkauft; was vor der Thüre wächst und in jedem Kramladen für ein Paar Pfennige zu kaufen ist, muß als seltener Stoff erst aus Arabien, aus Ost- oder Westindien oder sonst von weit her geholt werden, denn je weiter her, je wirksamer; deßhalb wirken Geheimmittel mit englischem Wappen unendlich viel besser, wenn sie auch in Deutschland gemacht sind. Dr. Stoughtons Magenelixir muß durchaus englisch seyn; englische Chinatinctur stärkt mehr, und wenn sie zehnmal in Deutschland gebraut ist. Es geht wie mit dem „Kölnischen" Wasser, der „Pariser" Schminke, und den „englischen" Nadeln aus Aachen. Bei Modesachen ist diese Fremdsucht freilich nur lächerlich, bei Arzneien aber ist sie gefährlich.

Ich will einige der bekannteren Geheimmittel aufzählen: Redlinger'sche oder Mörike'sche Pillen, Kaiserpillen, Schauer'scher Balsam, schwedisches Lebenselixir, Kiesowische Lebensessenz, Seewald'scher Gichtbalsam, Hett'scher Augenbalsam und Augenspiritus, Laesson'sches Augenpulver, Willer's Schweizerkräuteröl,* zahllose Zahnpulver, Zahntinkturen, Hühneraugenpflaster, Frostsalben, Salben für Geschwüre und Ausschläge, Einreibungen für schwache Glieder der lieben Kinderchen, Zahnperlen für schwer zahnende, Theearten für schwache Brust, Riechmittel für schwache Kopfnerven, Nellare di Napoli (eine reizende gefährliche Essenz) für abgelebte Schwächlinge; — kurz eine zahllose Menge von Dingen, um den Leuten das Geld aus dem Sacke zu locken.

Haltet euch ferne von diesem Plunder, der eure Gesundheit untergräbt; es ist viel besser, ihr braucht gar nichts, als ihr nehmt Zuflucht zu solchen Geheimmitteln, welche euch von Pfuschern, Abdeckern, reisenden Marktschreiern,

* Ist nichts als Provenceröl, Bergamottöl wegen des Wohlgeruchs, und Alkannawurzel zum Färben.

u. dgl. Volk angepriesen werden. Stellt auch dem Arzte nie die Frage, ob er es für gut finde, daß ihr dieses oder jenes Geheimmittel gebraucht, und widersteht beharrlich der Versuchung von Vettern und Basen, welche euch zu einem Geheimmittel bereden wollen, mit der Versicherung, es habe ihnen gar gut gethan. — Laßt euch von dem Wort Lebenselixir nicht verführen; es giebt nur eins und das habt ihr in euch — ganz wohlfeil: — Mäßigkeit in allen Genüssen.

Siebentes Hauptstück.

Tabak.

Die Sitte, sich durch betäubende Pflanzen in eine angenehme Stimmung zu versetzen, ist auf dem ganzen Erdenrunde mehr oder minder verbreitet. Geistige Getränke haben ähnliche Wirkung. — Weit verbreitet ist der Tabak, dessen wir Deutsche uns erst seit wenigen Jahrhunderten bedienen und den wir viel freundlicher aufgenommen haben, als die ebenfalls amerikanische Kartoffel, zu deren Gunsten Friedrich der Große den Bauern predigen ließ, während jeder Bauer leicht ein Prediger des Tabaks werden könnte, und wäre dieser auch so schlecht, daß man „dreimal um den Leib für einen Groschen" bekäme!

Schnupfen und Rauchen — zwei Hochgenüsse! Ich will sie euch nicht widerrathen, aber daß ich sie euch deßhalb anrathe, weil sie unter gewissen Umständen heilkräftig, also wie Arznei wirken, das kann ich auch nicht. — Bis der Raucher es zum Genusse gebracht hat, muß er Lehrgeld zahlen; der Rauchanfänger wird krank — es ist ihm recht herzlich weh, schwindelig, übel — ja er muß erbrechen; er sieht blaß und elend aus, und so gehts fort, bis er die Pforten des Tabak-Tempels glücklich hinter sich hat.

Nüchtern betrachtet, ist das Tabakrauchen nichts anderes als ein künstlich geschaffenes Bedürfniß, eine Zerstreuung für den Einsamen, der sich auf keine sonstige Weise zu zerstreuen weiß; für ein geselliges Vergnügen wird's auch ausgegeben. Das mag all seyn. — Mein Rath ist einfach: wer raucht, rauche nur mäßig, wer aber noch nicht raucht, der lasse es für immer bleiben.

Mehr und mehr nimmt das Cigarren-Rauchen überhand, die guten alten Pfeifenzeiten schwinden dahin; Wiener Meerschaum- und Ulmer Pfeifenköpfe finden nur noch bei Leuten Anhang, die „außer der Zeit" stehen, die erdenen Kölner Pfeifen versammeln sich nur noch bei den Großvätern. — Pfeifen sind jedenfalls gesünder als Cigarren (oder „Glimmstengel!"); letztere reizen durch die unmittelbare Berührung mit den Geschmackswerkzeugen, erhöhen die Speichelabsonderung ungleich mehr und veranlassen darum einen Verlust an Säften. — Man hält schon im gewöhnlichen Leben das viele Ausspucken beim Rauchen nicht für gut; aber was soll denn der mit Tabakdampf vermengte Speichel im Magen? Dem ist er auch etwas Fremdes, er erhöht die Magenbewegung, diese setzt sich weiter auf den Darmkanal fort, und daher kommt die oft für wohlthätig gehaltene stuhlbefördernde Eigenschaft des Tabaks, — er wirkt wie eine gelinde Arznei; aber wer wird denn alle Tage und Stunden Arznei brauchen, um seine Verrichtungen im Gange zu erhalten? — Außerdem sind die Cigarren den Augen nachtheilig und zudem ist man zuweilen nicht sicher, daß sie verfälscht sind. Es läßt sich daher denken, daß das Rauchen für junge Leute und Brustschwache am wenigsten taugt, zumal es — austrocknend wirkt, und wo Trockenheit ist, muß angefeuchtet werden — folglich — —. Daher das Bier-, Kaffee- und in Norddeutschland das Theetrinken zum Rauchen.

Das Schnupfen ist die possirlichste Gewohnheit von der Welt und beweist nur, was der Mensch nicht all erfinden kann, um sich zu vergnügen und sein „Hirn zu putzen"! Albereres gibt's doch eigentlich nichts, als ein Pulver, welches zahlreichen Verfälschungen und schädlichen Beimischungen unterworfen ist, in die Nase zu stecken und zu sagen, „ha! welch' ein Genuß!" Laßt euch Dosen schenken mit und ohne Edelgestein, — verspart aber Makuba, Doppelmops, Schneeberger und wie das Pulver sonst heißt, wenigstens auf die Zeit, wo ihr die „Contenance" verloren habt, und braucht die Dose wie Kinder ihre Mütze — wenn sie in Verlegenheit sind!

Achtes Hauptstück.

Farbstoffe.

Die Benützung schädlicher Farbstoffe kann für die Gesundheit Nachtheile haben. Es kommen hier in Betracht:

1) Die Farben von Zuckerbäckerwaaren, welch letztere durch Beimischung von Metallfarben äußerst schädlich werden; auch an und für sich ungenießbare Zuckerwaaren, die nur auf's Spielen damit berechnet sind, werden durch einladende Farben schädlich, weßhalb man kleinen Kindern nie solche Sachen zum Spielen geben sollte; daher ist auch auf

2) Kinderspielzeug, angemalte Bleisoldaten u. dgl. zu achten, damit die Kinder, die alles gern nach den Munde führen, keinen Schaden nehmen; ferner müßt ihr Eltern darauf acht haben, daß

3) die Farben- und Tuschkästchen, womit ihr eure Kinder zu Weihnachten und an Geburtstagen beschenkt, nicht als Krankheit erzeugende Ursachen wirken. Die Pinsel stecken die Kinder gern in den Mund — auch Erwachsene thun es nicht selten. Derselbe Fall ist es

4) mit farbigen Oblaten; wenn Kinder an eine Oblatenschachtel gerathen, so sind sie im Stande, sie auszuessen, was eine schlimme Speise seyn kann;

5) das Abschlecken der Tinte ist hier auch zu erwähnen; Kinder thun es häufig.

6) Die vielerlei Schönheitsmittel enthalten nicht selten schädliche Farbstoffe. Wir sehen, daß Schauspieler und Schauspielerinnen durch Schminken an den Augen leiden, weil diese Färbemittel schädliche Metalltheile enthalten.

7) Nicht selten sind Fruchtkörbchen ꝛc. mit Farben lackirt, welche von Säuren angegriffen werden; die grüne Farbe ist eine der nachtheiligsten, wenn Obst daran kommt, welches, wie z. B. Himbeeren und Erdbeeren, durch seine Säure angreift. — Man nehme sich deßhalb in acht, z. B. hölzerne Trinkgefäße mit Oelfarben anzustreichen, indem selbst Wasser diese Farben zersetzt und in sich aufnimmt.

Neuntes Hauptstück.

Frische Luft. — Bewegung im Freien. — Reisen.

So oft die Königin Viktoria spazieren geht, steht's in der Zeitung; „she took an airing“ d. h. sie hat sich frische Luft geholt. — Es gibt Leute, die sich darüber aufhalten, daß man solche Kleinigkeiten in die Zeitungen setzt; das ist unrecht, denn die Königin arbeitet, so oft sie in der freien Luft ist, an ihrer Lebensverlängerung, was sie unter ihren Hofdamen im Zimmer nicht kann. — Jeder von euch, Alt und Jung, sollte darum seine Hofzeitung haben, nur damit jedesmal darin stünde, wenn ihr eure vier Mauern verlassen habt.

Unsere Lebensverhältnisse bringen es mit sich, daß wir einen mehr oder minder großen Theil unserer Geschäfte in geschlossenen Räumen verrichten müssen; gar manche dieser Geschäfte bringen es weiter mit sich, daß in diesen Räumen sich schadhafte Dünste, Dämpfe ꝛc. anhäufen, welche die Luft in ihrer gesundheitsgemäßen Mischung abändern, was für uns Menschen gar nicht gleichgültig ist. Kommt nun noch dazu, daß sich viele Menschen in einem Raume zusammen aufhalten müssen, daß noch andere ungünstige Verhältnisse, schlechte Kost, Hunger und Kummer, Mangel an Licht ꝛc. mit einwirken, so steigert sich der schlimme Einfluß des geschlossenen Raums auf unsere Gesundheit.

Thöricht ist's zu behaupten, wo man die Luft genösse, das sei gleichgültig; so hört man auch nicht selten von euch Frauen, „ich bin viel in der Luft“ ey wo denn, frage ich, und dann vernehme ich das Wunder, daß Küche, Keller, Wohn-, Staats- und Schlafstube, Waschkammer, Speicher, Gang, Treppe und was da ein Fenster hat, die Länder, Inseln und Meere sind, deren ätherische Lüfte von der Hausfrau wonniglich eingeathmet werden; aber die Luft, die jenseits der Fenster und der Hausthüre kreist, liegt ihr weit ab, und wird nur auf Entdeckungsreisen nach — Java oder China, in die Kaffee- oder Thee- „Visite,“ durchschifft. — Ist gar ein Hausgärtchen neben dem Hofe, so meint eine erbgesessene Hausfrau, ein Bücherwurm, ein in Schweinsleder gebundener Gelehrter, die beste Luft von der Welt wäre darin, wenn auch nur im hohen Sommer die Sonne hinein scheint, nebenan ein Sei-

fensieder und Lichterzieher sein Handwerk treibt, und die Nachbarschaft eines Pferdestalls die himmelschreiende Verneinung einer guten Luft ist. — Hat Jemand noch gar gelesen, daß ja die Bestandtheile der Luft überall gleich sind, auf Berg und in Thal, in der Küche und im Keller, daß die Luft, die wir einathmen, in Amerika wie in Asien, in Paris wie in Wien, aus 79 Theilen Stickstoff und 21 Theilen Sauerstoff oder Lebensluft * besteht, so wendet er das flugs als Gegenbeweis an, wenn man ihm sagt, er müsse hinaus in Gottes freie Luft, welche in beständiger Bewegung und Erneuerung begriffen ist, und worin sich alle die zahlreichen schädlichen Ausdünstungen verwehen. Darum ist es recht gut getroffen, die freie Luft Lebensfutter zu nennen, weil wir ohne sie nicht gedeihen und wir sonst noch so gut essen, trinken und schlafen können, ohne gesund zu seyn.

Die unsere Erde umgebende Atmosphäre ist nach Umständen der Träger von Leben und Tod, je nachdem sie rein oder unrein ist, je nachdem die oben bezeichneten beiden Hauptbestandtheile der Luft, das Sauerstoff- und das Stickgas, durch Beimengungen verschiedenster Art verändert sind. Sind der Luft schädliche Stoffe in Form von Dämpfen, Dünsten, Gasen 2c. beigemengt, so wird zunächst das Athmen und die Blutbildung abgeändert, ja unter Umständen sogar plötzlich aufgehoben, so daß Ohnmacht, Schlagfluß, ja selbst der Tod eintritt.

Selbst wenn ein Mensch ganz allein eine gewisse Zeit in einem geschlossenen Raume sich aufhält, verdirbt er die Luft; er verbraucht sie, indem er durch Athmen und Hautausdünstung zum ferneren Athmen unbrauchbare Stoffe an sie abgibt.

Es läßt sich daher leicht vorstellen, daß in Räumen, wo sich neben Menschen auch Thiere aufhalten, die Luft sehr verunreinigt seyn muß, und für die Gesundheit hier nicht gesorgt seyn kann.

Der Aufenthalt in Sumpfgegenden, wo zahlreiche Thier- und Pflanzenreste in unbewegtem Wasser einer Zersetzung unterliegen, entwickeln sich sehr schädliche Ausdünstungen und

* Abgesehen von ganz kleinen Mengen anderer gasförmiger Stoffe.

Luftarten. * Die Luft ist auch der Träger von Ansteckungsstoffen, von Scharlach, Pocken u. a. Krankheiten.

Meint nur nicht, daß ihr die Luft durch Wohlgerüche verbessern könnt; ihr wickelt damit den Gestank nur ein und veranlaßt, daß Vorsichtsmaßregeln umgangen werden.

Wir sehen freilich, daß ganze Gegenden, Städte, Häuser einmal ungesund sind, und daß der einzelne Mensch in seiner oft so beschränkten Lage in diese allgemeinen Verhältnisse nicht eingreifen kann. Hier liegt es nun der Staatsverwaltung ob, durch Kunstverständige das Zweckmäßige anzuordnen; eine ungesunde Luftbeschaffenheit kann durch Verbesserungen des Bodens, durch Aushauen sumpfiger Wälder, Anlage von Abzugsgräben, Trockenlegen gesünder gemacht werden, und wenn auch die hohe Polizei weder Wind noch Wetter machen, nach Holland keine waldbewachsenen Berge und in die Schluchten der Alpen keine Ebenen versetzen kann, so bleibt ihr doch genug übrig, an dem Unvermeidlichen manch gutes Stück abzuschneiden und unter gewissen, einmal gegebenen Umständen die Vergrößerung und weitere Ausbreitung übler Einflüsse zu beschränken, wobei denn freilich der Einzelne mit beitragen muß; ihr müßt euch dann nur nicht von Vorurtheilen gefangen halten lassen, die dem Menschen ewig in den Ohren liegen, „laß' es bleiben, 's hilft doch nichts," oder „mein Großvater und mein Vater haben's so gemacht, ich mach's auch so."

Erst Luft und Licht zusammen gewähren uns Nutzen. Wenn Jemand nur Abends hinausgehen, oder gar die Nacht benützen wollte, um „frische Luft" zu schöpfen, so könnte es ihm unter gewissen Umständen vielmehr schaden. Wir sehen freilich, daß Gelehrte und andere Leute, deren Beruf es mit sich bringt, daß sie den Tag hindurch im Zimmer arbeiten, oft erst spät Abends hinausgehen, um „auszuschnaufen." Dieß artet aber gar leicht in eine Art von Frohndienst aus; ein solcher Luftgenuß bedeutet nichts — es ist ein Muß, die Geschäfte trägt man dabei im Kopfe mit sich; — der Mensch muß nicht allein an die Luft, er muß auch an's Licht.

Bergluft, Luft in der Ebene, im Walde, feuchte oder trockene, kalte oder warme Luft — alle diese Verschiedenheiten haben andere Eigenschaften und wirken an-

* Siehe S. 8 dieses Buches.

ders auf uns; je nachdem sich nun diese verschiedenen Eigenschaften untereinander verbinden, bringen sie wieder andere Wirkungen hervor, welche um so bestimmter sich kund geben, wenn Gegensätze und Sprünge eintreten, wenn z. B. eine feucht-kalte Luft sich schnell in eine trocken-warme verändert. — Der Mensch gewöhnt sich mit der Zeit an alle solche Verschiedenheiten, weßhalb wir ihn in allen Himmelsstrichen ausdauern sehen; allein der Wechsel ist's, welcher seiner Gesundheit so oft zusetzt und diesem kann er nicht ausweichen, indem die Luftbeschaffenheit sich oft sehr rasch verändert.

Wir athmen anders auf einem Berge von 10,000 Fuß Höhe als am Seestrande, anders vor als nach einem Gewitter. — Dem schnellen Wechsel der Luftbeschaffenheit unterliegen z. B. so manche Bewohner sumpfiger und überschwemmter Gegenden; so lange Kälte vorherrscht, ist's da lange nicht so ungesund; so wie aber die Ueberschwemmungen aufhören, Wärme eintritt und Verdunstung statt findet, beginnen Fieber und Elend.

Wer immer auf der Scholle sitzt, versauert geistig und körperlich. Das Reisen ist eine Körperbewegung im Großen, und daher sollte Jeder, wer immer in der Lage dazu ist, von Zeit zu Zeit reisen; wir erwerben damit ein neues Kapital an Gesundheit und stärken uns für manches, was in unserem Alltagsleben gesundheitswidrig einwirkt. Glücklich also, wer den Leinpfad des gewöhnlichen Lebens hie und da verlassen, und sich über Berg und Thal davon tragen kann!

„Wer sagt es mir, was doch im Schalle
Des Posthorns — in dem muth'gen Knalle
Der Peitsche für ein Zauber liegt?
. . . .
So wird der Wein, der ewig zu Madere
Gemeiner Wein geblieben wäre, —
Zu dreimal besser'm umgestimmt,
Wenn er als Fracht von einer Hemisphäre
Zur andern auf- und niederschwimmt." *

Geht in die Alpen, ihr ernsten, finstern Gesichter! Seht einmal zu, wie euch da die Kräfte von Tag zu Tag wachsen, euch, die ihr sonst auf der Ebene dahinschleicht! Dann werdet ihr auch wieder begreifen lernen, was essen und schlafen heißt, wenn ihr die Sonne ein paar mal habt aufgehen sehen!

---

* Thümmel's Reise, 1 Th. S. 4.

Lange Wasserreisen ermüden durch das Einerlei; wer möchte auch die Seekrankheit für ein angenehmes Gefühl halten? Wie fühlen wir uns aber gehoben, wenn wir eine Fahrt durch das Rheinthal machen! — Anstrengend und den Körper angreifend sind anhaltende Eisenbahnreisen; sie sind für Viele eine wahre Hetze, ermüden und spannen ab, nehmen den Kopf ein, und machen Schwindel durch die Masse der schnell vorüber fliegenden Eindrücke. — Gelegentlich sei hier gesagt, daß der feine Staub, welcher in den Eisenbahnwagen sich niederschlägt, und wie man oft hört, die Augen angreift, nach vorgenommenen Untersuchungen ganz feine, sehr eckige Eisensplitter enthält, die sich durch die Gewalt der Lokomotive von den Schienen losreißen.

Zehntes Hauptstück.

Reinlichkeit und Reinlichkeitsanstalten.

Reinlichkeit ist eines der wichtigsten Elemente für das Gedeihen der Gesundheit; Unreinlichkeit führt sicher zur Krankheit. Der Sinn für Reinlichkeit kann nicht frühe genug befördert werden, denn vorhanden ist er wohl überall, er wird nur manchmal nicht entwickelt oder durch äußere Umstände, durch die Lebensweise, von Frühem an, durch Sitten und schlechte Gewohnheit unterdrückt, wie wir dies bei ganzen Nationen sehen, welche in Schlamm und Morast leben und am Schmutz starren. — Als Gegenstück bemerken wir eine hervorstechende Neigung zur Reinlichkeit, welche bis ins Kleinliche geht, als nationalen Zug, — so bei den Holländern. — Es ist Pflicht, vor Allem auf Erhaltung der Reinlichkeit zu allgemeinem Nutz und Frommen aufmerksam zu machen, und auf die Folgen hinzuweisen, welche aus der Vernachläßigung der Reinlichkeit für die öffentliche Wohlfahrt entspringen, so zwar, daß weitverbreitete Volkskrankheiten daraus entstehen.

Austrocknen unreiner Gewässer, Abhaltung von Versumpfung und Ueberschwemmung, Aufsicht auf die Straßenreinlichkeit, damit keine Luftverpestung entstehe, u. A. m. sind sehr wichtige und allgemein in die Augen springende Punkte; einige Einzelheiten sollen hier noch näher ins Auge gefaßt werden.

1) Stadtgräben mit stehendem Wasser, wie wir sie in

Festungen und alten Städten sehen, sollten öfter gereinigt und durch hineingeleitetes fließendes Wasser ausgeschwemmt, wo man ihrer aber nicht bedarf, ganz ausgetrocknet werden, indem es unvermeidlich ist, daß Pflanzen- und Thierüberbleibsel hineingeworfen, und hierdurch die schädlichen Ausdünstungen vermehrt werden; unter keinen Umständen sollte man Abtritte in solche Gräben leiten.

2) Hanf- und Flachsrösten darf nicht in der Nähe der Wohnungen geschehen, und zur Behandlung des Hanfes und Flachses muß fließendes Wasser benutzt werden; Brunnen, Bad- und Wasseranstalten dürfen nicht in der Nähe seyn.

3) Ebenso müssen Schindanger, Fabriken, welche üble Gerüche verbreiten (z. B. Leimsiedereien, Schlachthäuser, Kirchhöfe, große Mist- und Menschenkothhäufungen) nicht in der Nähe menschlicher Aufenthaltsorte liegen, und auf den Straßen und in Höfen muß die Reinlichkeit durch Kehren, Begießen und Abzugsgräben gehörig gehandhabt werden, damit es nicht rieche wie auf den Straßen mancher großen Stadt.

4) Von Wichtigkeit ist die innere Anlage einer Stadt, eines Dorfes; — gerade Straßen, freie Plätze mit Baumpflanzungen, keine thurmhohe Häuser, gutes Trinkwasser, Sorge für Reinheit der Brunnen und was alles dahin gehört!

5) Zu bemerken ist hier auch noch der üble Einfluß des schlecht bereiteten Gases, welches zur Gasbeleuchtung in größeren Städten benützt wird und nicht allein durch Zerplatzen, sondern auch durch seine der Gesundheit und dem Leben nachtheilige Ausdünstung einen Gegenstand der Gesundheitspolizei abgibt. — Wenn die Polizei als allgemeine Gesundheitsdienerin für die Reinlichkeit im großen Styl gesorgt hat, so muß Jedermann in seinem ihm durch die Verhältnisse angewiesenen Wirkungskreise und an sich selber ein Reinlichkeitspfleger seyn; Gesicht, Hals, Hände müssen gewaschen werden; durch Bäder und allgemeine Waschungen wird für das Weitere gesorgt, damit der Körper nicht mit einer Kruste überzogen werde, auf welcher man säen kann.

Das Wasser ist die beste Essenz, um den Körper zu säubern; die Menge wohlriechender Waschwasser, welche sich auch in unseren Mittelstand eingedrängt haben, gehören zum üppigen Wahne. Ein herzhaftes Stück Seife thut neben dem Wasser die besten Dienste. — Personen, welche vermöge ihres Beru-

fes mit allerhand schmutzigen Stoffen umgehen, müssen auf Reinlichkeit in ihren Wohnungen und an ihrem Körper besonders viel halten.

Im Sommer ist die Sorge für Reinlichkeit am nothwendigsten, indem sich sonst leicht noch mehr üble Folgen zeigen, welche sich am Körper durch keine Wohlgerüche tilgen lassen.

Die Alten haben viel mehr auf Anlage von Badeanstalten gesehen und ihre Gesetzgeber und Führer haben die Reinlichkeit des Volkes ebenso im Auge behalten, wie die Körperübungen.

Elftes Hauptstück.

Pflege der Sinneswerkzeuge.

Unsere Sinneswerkzeuge sind die großen Telegraphen-Linien, durch welche wir mit der Außenwelt in Verbindung stehen; sie bedürfen gewisser, ihnen angemessener Eindrücke, um in entsprechendem Gange, in brauchbarem Stande erhalten zu werden; dieses gehörige Maß der Sinnesreize und Sinneseindrücke ist gleichsam die Speise für die Sinneswerkzeuge; so verliert das Auge, welches dem Lichtreize nie ausgesetzt wird, nach und nach die Fähigkeit, vom Licht angegriffen zu werden — es entsteht Lähmung der Sehkraft, Blindheit. — Die Uebung unserer Sinne ist daher ebenso nöthig, wie die des Körpers überhaupt. Bei den Naturvölkern sind die Sinneswerkzeuge schärfer — Folge der Uebung und der einfachen naturgemäßeren Lebensweise.

Der Gesicht-, der Gehör- und der Tastsinn sind es vornehmlich, auf deren Ausbildung Sorgfalt verwendet wird. — Sehr bemerkenswerth ist der Zusammenhang der Sinne untereinander und ihre wechselseitige Ergänzung. — So ersetzen Blinde durch das Gefühl den Gesichtssinn und bringen es darin zu einer erstaunlichen Fertigkeit — ein Zeichen, wie weit die Macht der Uebung reicht. Erregt es nicht unsere höchste Bewunderung, auf welche Weise der Taubstumme mit der Außenwelt, durch mühsamen Unterricht, in Verkehr tritt?

Alle Uebertreibungen in unserer Lebensweise, alles „Ueber-die-Schnur-Hauen" in den Genüssen, anhaltende niederschlagende Leidenschaften, alle außerordentliche Verluste an Säften, bedingen

auch einen Verlust an Kraft der Sinne; der Einfluß der Nerven auf die Sinnesorgane wird vermindert und der Umsatz an Masse, die Ernährung, leidet in ihnen. — Ausschweifungen nehmen am meisten den Gesichtssinn mit.

Wir betrachten hier die Pflege der Augen als den unzweifelhaft wichtigeren Gegenstand. Wer ein gutes Auge hat, sehe mit keiner Brille, und wer durch eine Brille sehen muß, lasse nicht das erste beste Glas auf der Nase reiten. — Durch unzweckmäßigen Brillengebrauch wird die Sehkraft gar sehr in Anspruch genommen, zuerst gereizt und zuletzt geschwächt; es entsteht Entzündung in den verschiedenen Gebilden des Auges mit dem daraus entstehenden Heer von Augenkrankheiten, die zuletzt alle auf die Worte schwaches Gesicht, wenn nicht gar Blindheit ausgehen. — Es gibt Personen, welche bei sonstiger Gesundheit und bei gutem Baue der Augen eine erhöhte Reizbarkeit der Sehwerkzeuge haben, wobei jedes irgend starke Licht widerwärtige Empfindungen hervorruft, die Klarheit und Deutlichkeit des sich dem Auge darstellenden Gegenstandes getrübt erscheint, Thränenfluß eintritt — da greift man bald zu sogenannten „Conservationsbrillen;" — sollen sie nur zum Schutze gegen das grelle Licht, gegen Staub ꝛc. dienen, dann erfüllen sie ihren Zweck. — Schwachsichtige, Fern- und Kurzsichtige lassen sich ja von reisenden Optikern nicht durch einen „Optometer" sicher machen, und wenn auch Zeugnisse von hundert „berühmten" Augenärzten aufgewiesen werden, Zeugnisse, deren Aechtheit wohl auch mit einem Operngucker besiegelt wird. — Wer sich eine Brille anschaffen muß, frage erst einen Arzt, damit das rechte Glas gewählt werde. — Mit grünen und blauen Brillen seid vorsichtig und laßt sie euch nicht so ohne Weiteres aufreden, mit der Betheuerung, sie schonten die Augen. Es ist nicht gut, Alles im „rosenfarbenen Lichte" zu sehen, und die Gewohnheit, die Welt grün und blau zu betrachten, hat eben den Nachtheil aller nichtguten Gewohnheiten. — Oefters sieht man auch Brillen mit grünseidenen Nebenschildchen, um grelles Licht von der Seite abzuhalten; sie sind bei schwachen Augen ganz gut. — Tragt lieber kreisrunde Gläser als eirunde; wenn erstere auch fastnachtartiger aussehen, so lassen sie doch dem Blicke weniger Spielraum und das Bild wird klarer, während über eirunde Gläser der Blick gern wegschweift und dadurch das Auge ungleich angestrengt wird.

Der häufige Gebrauch aller jener Werkzeuge, welche Gegenstände vergrößern oder uns naherücken, bewirkt am Ende eine Abnahme des Gesichtes, und mit daher rührt die überhand nehmende Kurz- und Schwachsichtigkeit. Am verderblichsten sind die so üblichen Lorgnetten, besonders die für ein Auge, welche man, ohne sie mit den Fingern zu halten, zwischen das Auge klemmt. — Personen, die oft mit dem Vergrößerungsglase umgehen müssen, enden gar häufig mit dem Verluste der Sehkraft; nichts beugt vor, als Schonung, fleißiges Ergehen im Freien und Grünen, und öfteres Waschen mit kaltem Wasser, letzteres jedoch nicht unmittelbar nach der Anstrengung; geistige Getränke taugen solchen Personen gar nicht. — Nach dem Essen muß man auch die Augen nicht sonderlich anstrengen. — Müden Augen ist Schlaf oft die beste Erholung. —

Eine einseitige Anstrengung der Sehkraft, wobei die Augäpfel mit verschiedener Kraftanstrengung und nach verschiedenen Richtungen bewegt werden, ruft Schiefstehen der Augen und Schielen hervor. — Sitzende Lebensweise in engem Raume und dumpfer, unreiner Luft, schwächt die Sehkraft — das Auge muß umher schweifen im Weiten, das ist dann Erholung. Wird das Auge im Düstern angestrengt, so ist das noch um so schlimmer, weßhalb man Jedem, der in der Dämmerung liest oder arbeitet, einen Nasenstüber geben sollte. — Vom schlechten Drucke der Bücher wird bei anderer Gelegenheit besonders gesprochen werden. — Das Sticken auf sehr buntem Grunde mit brennenden Farben und bei starker Beleuchtung ist von großem Nachtheil. — Geistige Getränke greifen die Augen sehr an; sind erstere noch gar mit betäubenden Giften verfälscht, wie wir das bei manchem Bier beobachten, so wird das Uebel noch ärger. Ebenso werden die Augen durch Schönheitsmittel, Schminken, Augenwasser und durch Tabak angegriffen, wovon wir schon gesprochen haben. — Der Tabakrauch, besonders der von Cigarren, welche ihren Rauch dem Auge so nahe bringen, erzeugt bei Vielen ein arges Brennen und Beißen in den Augen. Es ist durchaus gegründet, daß das Cigarrenrauchen der jungen Leute (schon Knaben sieht man damit), der frühzeitige Genuß geistiger Getränke, das Stubensitzen und Anstrengen der Augen bei Nacht, schlechter Beleuchtung und schlechtem Drucke, die Ausschweifungen, daß, sage ich, alles dieß zusammen die jetzt so häu-

figen Klagen über Augenschwäche veranlaßt. — Sogenannter Augentabake bediene man sich nie auf eigene Faust, und rechne überhaupt nicht darauf, durch Tabakschnupfen die Sehkraft wirklich zu verbessern.

Wir müssen in Bezug auf die Augenpflege noch einiger Punkte erwähnen, so namentlich des Häuseranstrichs. Es ist durchaus gegen alle gesunde Augenpflege, daß die Häuser weiß oder hellgelb angestrichen werden; wenn die Sonne darauf fällt, so macht das den Bewohnern gegenüber einen äußerst unangenehmen Eindruck auf die Augen und sie müssen sich dagegen durch grüne Sommerläden und grüne Vorhänge schützen. Es sollten daher die Häuser mit einem dunkleren Anstriche versehen werden; so fordert es das öffentliche Wohl. — Rauch im Zimmer und die Dünste von schlechten Beleuchtungsmitteln (Oel und Lichter) sind ebenfalls den Augen schädliche Einflüsse; das grelle Licht mancher Lampen ist zu vermeiden. — Staub in den Zimmern, Straßenstaub (Kalk), der Druck enger Halsbinden sind für die Augen gleichfalls vom Uebel. — Wir sehen also, daß eine Menge von Umständen uns auffordert, dem edlen Gesichtssinn alle Sorgfalt zu widmen.

Zwölftes Hauptstück.

Sorge für Zähne, Haare, Nägel.

Es kann aus der Nachläßigkeit für deren Sorge allerhand körperliches Ungemach entstehen. — Den Zähnen sollte im Allgemeinen mehr Achtung bewiesen werden; das ganze Jahr sind sie im Gebrauche und doch thun wir ihnen oft nicht die Ehre an, welche doch der Teller einmal im Tag bekommt: geputzt zu werden. — Der Genuß vieler scharfen Speisen hat keinen guten Einfluß auf die Zähne. Viel Zucker hemmt bei Kindern die Entwicklung guter Zähne, weil durch diese diätetische Verkehrtheit die Entwicklung des Körpers überhaupt leidet, denn mit der Knochenbildung bleibt auch die Zahnbildung zurück — es entwickeln sich schlechte Zähne. — Kaltes und Warmes schnell nach einander, ist für die Zähne ein Schaden. Wenn aber etwas eine wohlmeinende Ohrfeige verdient, so gesundheits- und polizeiwidrig sie seyn mag, so ist's, wenn ihr euern Kindern Nüsse aufbeißt. — Gewöhnt sie frühzeitig

an's Putzen der Zähne dann werdet ihr später euch nicht selber dazu anhalten müssen; nehmt dazu eine nicht allzu steife Zahn-Bürste. Das kostbarste Zahnpulver von der Welt ist feines Kohlenpulver, und die theuerste Zahntinktur frisches Wasser. So werdet ihr dem Zahnarzt sehr wenig zu verdienen geben und euch manches Zahnweh ersparen. —

Kämmen und Bürsten der Haare darf nicht übersehen werden. — Dem Himmel sei Dank, Zopf und Haarbeutel sind abgekommen; euer Haar könnt ihr selber in Ordnung bringen, und braucht daher keinem Haarkünstler diese Haupt- und Staatsaction zu überlassen; den Frauen muß er freilich den Kopf erst zurechtsetzen, wenn sie auf den Ball gehen!!

Wer sich eine Glatze erworben hat und an Kopfrheumatismus leidet, der trage immerhin eine Perrücke. — Wessen Haare spröde sind und trocken, der spare seine zwei Gulden für Herrn Willer's Schweizer-Kräuteröl, welches die Haare auch nicht mehr wachsen macht als ächte Löwenpommade, d. h. jedes ehrliche Fett oder Oel, was um ein Paar Kreuzer zu kaufen ist. Hütet euch ja vor dem Zeitungslobe der Haarmittel, vor den haarfärbenden Stoffen, welche oft schädliche metallische Bestandtheile enthalten, und vor bleiernen Kämmen.

Personen, welche langes Haar tragen, können sich durch Abschneiden desselben Kopfschmerzen, Zahnweh, Schnupfen zuziehen, indem der Schutz, welchen die Haare dem Kopf gewähren, dadurch zu schnell entfernt wird. — Da siehts freilich mit der Abhärtung schon schlimm aus!!

Den Nägeln müssen wir durch Abschneiden zu Hülfe kommen und nicht durch Abbeißen, wie Kinder es oft in der Gewohnheit haben, was die Folge hat, daß die Nägel verunstaltet werden. Zu kurzes Abschneiden taugt nichts; an den Zehennägeln gibt das die erste Veranlassung zum Einwachsen — einem sehr schmerzhaften Uebel, womit sich Viele herumplagen.

Dreizehntes Hauptstück.

Geistige Beschäftigung.

Daß der Geist thätig sei, ist eine große und wichtige Bedingung für die Wohlfahrt des Menschen. —

Das richtige Maß für geistige Anstrengung hat der gesunde Mensch an sich selbst; er braucht dieß nur einzuhalten, um sich geistig wohl zu fühlen, wie er das Maß der Genüsse nur nicht zu überschreiten braucht, um sich das Gefühl des körperlichen Wohlseyns zu erhalten. — Das richtige Verhältniß zwischen geistiger und körperlicher Anstrengung ist ein wichtiger Punkt; allein gerade das nach unseren bürgerlichen Einrichtungen so oft bestehende Mißverhältniß bedingt Krankheiten aller Art. —

Anhaltende und große Körperanstrengung schwächt auch den Geist; Arbeiten, die nur den Körper in Anspruch nehmen, stumpfen den Geist ab, zumal wenn sie nur ganz maschinenmäßig getrieben werden; es ist leicht begreiflich, wie ein Mensch in einem Tretrade ein Dummkopf wird und wie ein Knabe, der den ganzen Tag Steine klopfen muß, es im Lernen zu nichts bringt. Leute, welche nur dem dringendsten Lebensunterhalt nachgehen müssen, dem Hunger und Kummer, dem beständigen Drucke der Armuth ausgesetzt sind, sinken geistig. Die Armuth macht dumm wie der — Reichthum, wenn er nur zum Prassen und zu Ausschweifungen angewendet wird.

Die übermäßige Anstrengung des Geistes läßt hinwiederum den Körper nicht aufkommen.

Nach der Natur des einzelnen Menschen richtet sich auch sein geistiges Bedürfniß; es ist eine große Aufgabe, durch Unterrichtsanstalten und durch die Erziehung dieses Bedürfniß zu wecken und zu fördern; der Einzelne muß dann später ja nach seinem Berufe für das Weitere sorgen, damit der Geist weder verhungere, noch überladen werde. — Eine gewisse Mannigfaltigkeit in geistiger Beschäftigung ist von Wichtigkeit, doch darf diese nie in ein Hin- und Herspringen von Einem zum Andern ausarten, wodurch eine Unstetigkeit der geistigen Richtung hervorgerufen werden kann. Nichts schädlicher als das Durcheinander in geistigen Anstrengungen; wenn große Geister hierin zuweilen Unglaubliches geleistet haben, so lasse sich Niemand dadurch verleiten. Unsere meisten Unterrichtsanstalten leiden offenbar an diesem Ueberladen und Durcheinander der Gegenstände und bringen dadurch bei Zeiten geistige Unverdaulichkeit hervor. Man sollte den Schulstaub zuweilen wegführen wie den Straßenstaub; für's

Wiederansammeln beider ist durch Schulpläne und Witterungswechsel schon gesorgt! —

Eine gewisse Stetigkeit und Gleichmäßigkeit in geistigen Beschäftigungen wäre eigentlich am gesündesten; leider ist darin aber mehr zu wünschen als zu bessern. —

Nachtwachen, Kaffee und geistige Getränke sind bei anhaltendem Sitzen und Geistesanstrengungen überaus nachtheilig. Es steigert sich durch diese Einflüsse die Einbildungskraft geistreicher Menschen noch mehr, und deßhalb sehen wir denn, daß sie nur eine kurze Lebensdauer erreichen.

Auch das ganz einseitige, emsige und stete Verfolgen nur einer geistigen Richtung hat seine Nachtheile, denn wie der linke Arm nicht ordentlich wächst, falls nur der rechte geübt wird, so lebt sich der Mensch am Ende auch nur in eine Idee hinein, die Welt wird ihm darüber etwas Fremdes, er bekommt eine falsche Ansicht von den anderen Dingen und sucht die schiefe Stellung, die er nun in der Welt einnimmt, nicht in sich, sondern auswärts; das macht ihn verstimmt, mißmuthig — die Hypochondrie, die Melancholie und die sonstigen schwarzen Gespenster sind da, die Heiterkeit und damit die Gesundheit ist weg; — erdfarben, fahl, hohläugig, geistig und körperlich vertrocknet sehen wir solche Mumien sich herumtragen; die Kinder weichen ihnen aus — ein sicheres Zeichen, daß es bei solchen Leuten nicht geheuer ist; — sie sind mitten in der großen, weiten, schönen Welt Einsiedler. —

Es genügt an diesen Andeutungen, denn dieser Stoff, obwohl durchaus hierher gehörig, muß doch die Ausführung auf einem anderen Gebiete erwarten, wo noch viel Gutes gestiftet werden kann für unser Zeitalter voll Geistes-Treibhäuser, Akten-Vertilgungs- und Akten-Erschaffungs-Anstalten, voll Bücherkranker und — Narren aus lauter Papierkrankheit. —

Seid gepriesen ihr Wissenschaften und Künste, ihr Leuchten der Menschheit! Es trete Keiner an euch hin mit der Lichtscheere, um euch auszulöschen, sondern nur um das zu entfernen, was die Menschlein Irriges und Schlimmes um euch angehäuft haben! Nicht ihr traget die Schuld, daß so Mancher mit siechem Körper, mit zerrüttetem Geiste euch zum Opfer fällt, sondern die von den Menschen gemachten Verhältnisse, die Uebertreibung und die Ausschweifung, die sich auch in dieser

Richtung so arg rührt; — die oft unwiderstehlichen Neigungen und viele unserer öffentlichen Verhältnisse sind Ursachen! —

Pfleget darum vernünftig die Anlagen zu Musik, Dichtkunst u. s. f.; macht je nach Umständen bei dem Einen feste Uferbauten, damit er von seinem eigenen Strome nicht fortgerissen werde, und gebt dem Andern recht vorsichtig das entsprechende Maß von geistigem Vorspann, wenn's über den Berg geht.

Vierzehntes Hauptstück.

Gemüthsbewegungen (Affekte) und Leidenschaften.

Wie Gewitter die Luft reinigen und nachher der Himmel desto klarer wird, so sind auch Gemüthsbewegungen zuweilen wohlthätige Entladungen, wornach unser Organismus sich erheitert. — Eine beständige Gemüthsruhe taugt so wenig, als anhaltende Geistes- und Körperruhe. Gar häufig sind aber die Gemüthsbewegungen, noch mehr aber die Leidenschaften, Ursache von Uebelbefinden und Krankheiten, denn in nichts haben wir uns weniger in der Gewalt, als in dem gewöhnlichen Maße unserer Gefühle und Neigungen, durch deren Steigerung Gemüthsbewegungen und Leidenschaften entstehen. Die ersteren treten gleich in ihrer vollen Kraft auf, oder steigern sich doch sehr schnell zu ihrer größten Thätigkeits-Aeußerung, während die Entwickelung von Leidenschaften längerer Zeit bedarf, um Gewohnheit zu werden. Je länger der Affekt dauert, desto mehr nimmt er an Kraft ab, desto „ruhiger wird das Blut“; er ist dem Rausche vergleichbar, wie wir das an dem aufbrausenden Zornigen sehen. Leidenschaften nisten sich dagegen mit der Zeit mehr und mehr ein, wirken anhaltend und wie schleichendes Gift, und zehren gleich einer langwierigen, eingewurzelten Krankheit am innersten Marke des Lebens.

Recht deutlich zeigt sich der innige Zusammenhang zwischen Leib und Seele, Körper und Geist, wenn wir die Wirkungen beachten, welche Leidenschaften und Gemüthsbewegungen in dem Organismus hervorbringen.

Mannigfach sind die Mischungen der Affekte und Leiden-

schaften theils unter einander, theils wechselseitig, wodurch sich dann wieder verschiedene Wirkungen auf den Körper kund geben. — Auch Alter, Geschlecht, größere oder geringere Empfänglichkeit für Eindrücke auf unseren Geist (was wir Temperament nennen und wovon unsere Stimmung hauptsächlich abhängt), der Grad der Einbildungskraft, Körperbeschaffenheit, nationale Eigenthümlichkeiten bedingen Verschiedenheiten in dem Auftreten von Affekten und Leidenschaften. — Das vorgeschrittene Alter ist überhaupt ruhiger und gesetzter, die Stürme haben über die feststehenden Eichen keine solche Macht mehr; setzen sich aber gewisse Leidenschaften bis in's Alter fort, so wirken sie unter Umständen um so verderblicher auf den Körper; dahin gehören die Trunksucht, die Ausschweifung im Geschlechtsgenusse, die Spielwuth, welche je länger je mehr den Körper untergraben.

Der Mann und das Weib, beide haben ihre Affekte und Leidenschaften, denen sie vorzugsweise anheimfallen, deßhalb wirken sie auch verschieden auf ihren Körper. —

Gehirn und Nervensystem sind es, durch welche die Affekte und Leidenschaften vermittelt und je nach deren Art auf verschiedene Körpertheile weiter fortgesetzt werden, woselbst dann bestimmte Veränderungen in der regelmäßigen Thätigkeit hervorgerufen werden.

Es läßt sich daher denken, daß, je kräftiger der Organismus, um so kräftiger auch der Widerstand ist, welchen er dem Eindrucke der Affekte und Leidenschaften entgegen setzt, und daß die Rückwirkungen auf ihn um so weniger von anhaltendem Nachtheil sind. — Wer von Natur einen zartgebauten, schwächlichen Körperbau hat, dem werden Gemüthsbewegungen und Leidenschaften schädlicher seyn, als dem Kräftigen und Starken; werden daher Frauen von ihnen ergriffen, so ist die Wirkung auf den Organismus im Allgemeinen verderblicher. — Ebenso wird ein Sanguiniker anders ergriffen werden als ein Phlegmatiker, ein Nordländer anders als ein Südländer. — Dieß Feld ist reich an Seiten, welche die höchsten Interessen der Menschheit berühren; wir dürfen uns aber hier nur an das unserem Zwecke Nächstgelegene halten, um nicht in ein Gebiet zu gelangen, welches den Psychologen und vorzüglich auch den Erzieher nahe berührt. —

Rücksichtlich der sichtbaren Wirkungen der Affekte auf den

Organismus ist die Eintheilung derselben in erhebende und in niederschlagende recht treffend; Freude dort, Aerger hier geben uns Beispiele. Die erhebenden Affekte gehören, in sofern sie uns nicht übermannen (oder wir uns vielmehr von ihnen nicht übermannen lassen) zu den nothwendigen Lebensreizen, denn wer könnte z. B. ohne das Gefühl der Freude leben und körperlich gedeihen? Wir müssen einen Theil der Affekte als eine Art Würze betrachten, welche eben deßhalb wie jedes Gewürz, wie jedes Reizmittel, nur selten und mäßig einwirken dürfen, um nicht Abspannung und Erschlaffung hervorzurufen. — Gleichwie wir unsern Körper gegen die Einflüsse der materiellen Außenwelt abhärten, so üben wir uns im Kampfe gegen die Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, wir siegen endlich über sie und das kommt auch unserem Leibe wieder zu statten, erhöht das Gefühl der Heiterkeit und Zufriedenheit. Je mehr wir uns ihnen dagegen hingeben, ein desto blinderes Werkzeug wird unser Körper, er ist, da dem leidenschaftlichen Menschen die Vernunft durchgeht, dem Sturme ausgesetzt, wie das steuerlose Schiff; und sehen wir denn nicht so manchen Menschen, der seiner Gefühle und Neigungen nicht Herr werden konnte, an sich selber stranden und daliegen wie ein gescheitertes Schiff, dessen Planken den andringenden Wogen krachend weichen? Sehen wir nicht, wie alle Arten von Körperleiden das Ende sind von diesem Anprallen der wüthenden Brandung der Leidenschaften? — Und wie schmählich endet der von seiner Leidenschaft zerrissene Mensch, entweder mit einem Sprung in's Wasser, einem Schuß Pulver oder gar an seinem Taschentuche! wie schrecklich im Irrenhause! — Schwer, sehr schwer hält es oft dem Arzte, daß er einen Grund finde, auf welchem er den Menschen im Geisteskranken gleichsam neu aufbaue. —

Auf eine sehr bemerkenswerthe Weise nimmt die Zahl der Irren fast überall zu; die Leidenschaften sind eine große Ursache davon; die in allen Gestalten sich kundgebende Selbstsucht, die Selbstüberschätzung, der Hochmuth, der Stolz, die Wuth, schnell reich zu werden und den Becher des Vergnügens in vollen Zügen auszutrinken, — Habgier und Genußsucht — sind die hauptsächlichsten Irrpfade des Menschen, auf denen er sich auch Krankheiten holt. —

Sehr ausgebreitet ist auch die Spielwuth. Der Aktien-

schwindel ist eine besondere Krankheit und das Börsenspiel eine vornehme Beschäftigung. Wundert euch nicht, ihr Reichen, daß das Volk euch mit derselben Münze bezahlt, die ihr ihm vorzeigt. Ich will damit sagen: wo die Lumperei von oben herunterkommt, geht sie von unten wieder hinauf, — Ebbe und Flut lösen sich in der Welt überall ab. —

Bei den Glücksspielen und der durch sie hervorgerufenen Spielsucht kommt manches in Betracht, was der Gesundheit Schaden bringt. —

Jedes Spiel, wenn es mit der bloßen Absicht des Gewinnes, nicht mit der der Unterhaltung getrieben wird, hat einen mehr oder minder schlimmen Einfluß auf die Gesundheit. Die Absicht des bloßen Gewinnes hat man bei den Glücksspielen, wo nur der blinde Zufall obwaltet und der Verstand keinen Einfluß auf die Entscheidung haben kann; der Hazardspieler ist daher allen Stürmen preisgegeben, welche zwischen Furcht und Hoffnung brausen. Vom Würfeln um eine Tasse Kaffee oder eine Flasche Wein bis zur fein ausgesponnenen Roulette, vom Landsknecht bis zum Rouge et Noir tragen alle Glücksspiele dieses Gepräge. — Man sagt freilich, daß diese Spiele meistens doch nur die reichere Klasse betreffen und daher höchstens nur für die Gesundheit dieser nachtheilig wären; als wenn darin eine Entschuldigung liegen könnte, daß nur *wenige* vom Uebel ergriffen werden! Hat doch Frankreich gerade diese Spiele in den neueren Jahren verdammt! verfolgt doch eben dieses Frankreich die heimlichen Hazardspielgesellschaften bis in die geheimsten Winkel, weil man dort endlich einsehen gelernt hat, *daß diese Spiele mit der öffentlichen Wohlfahrt unverträglich* sind. — Leider hat sich der französische Spieler-Auswurf seitdem in die großen deutschen Modebäder geflüchtet, und daher sollte man solche Bäder nicht mehr *Gesundbrunnen* nennen, da sie vielmehr die Quelle so mancher Krankheit sind und bald nur noch den Brennpunkt aller geistig und körperlich abgelebten, durch Sinnenreize allein anzustachelnden Spitalbrüder bilden werden. — Traurig ist es zu sehen, daß wir an den Spieltischen in den deutschen Modebädern längst auch schon den Bürger, den Bauer erblicken, wie er's mit einem Sechsbätzner oder einem Gulden versucht; da steht er als Neuling, sieht erst zu, wie Einer von Hundert gewinnt; „du

6*

mußt's doch auch versuchen", denkt er; „deine Sonntagsfahrt könntest du doch mit so einem Zuge herausschlagen und deinen Kindern etwas mitbringen." Herzklopfend setzt er; die Kugel schnurrt im Kasten der Roulette, — der Croupier ruft: „rien ne va plus", und der Neuling empfindet Reue, denn er weiß recht gut, daß er seinen lieben Gulden nun nicht mehr zurückziehen darf; die Kugel fällt auf eine Nummer — der Neuling hat gewonnen — der Satan hat ihn zur Hochzeit eingeladen und schickt ihm hübsches Reisegeld. — „Das geht ja prächtig", denkt unser Neuling im Spielerhandwerk; „hätt' ich früher gesetzt, so hätt' ich auch schon mehr gewonnen — jetzt setz' ich erst noch einmal." — Das Herzklopfen will ihn aber noch nicht verlassen und die Reue um den Gulden kommt wieder, so wie der Croupier die Worte rien ne va plus ausstößt; die Kugel fällt und der Neuling hat — verloren. — Hat er nun Besinnung, so geht er stracks davon und macht sich die Nutzanwendung selbst; aber das ist gerade die wahrhaft teuflische Macht der Hazardspiele, daß sie einen nicht so leicht loslassen; hat man gewonnen, so will man noch mehr dazu haben, hat man verloren, so will man's wieder gewinnen. —

Je nach dem Temperament des Spielers äußern die Erfolge des Spiels einen verschiedenen Einfluß auf ihn; wer sich in der Gewalt hat, wird die Stürme äußerlich zu beschwichtigen verstehen, allein die Leidenschaft krallt sich im Innern desto verderblicher fest; der Andere ist in beständiger Aufregung und in einem sichtbar fieberhaften Zustande; der Eine blickt blaß und verbissen d'rein, der Andere glüht und sprüht.

Gewöhnlich sind mit der Liebhaberei zum Hazardspielen noch andere verbunden, oder es knüpfen sich deren an's Spiel, namentlich die zu geistigen Getränken. Da nämlich der Körper von der Spielkrankheit mit der Zeit sehr mitgenommen wird und die Hazardspiele bis tief in die Nacht dauern, so sucht der Spieler durch Reizmittel den Verlust an Kraft zu ersetzen; so wenig aber der Sporn des Reiters dem ermatteten Pferde wirkliche Kraft gibt, so wenig der Wein dem Spieler, der, wenn er nichts mehr zum Setzen hat, der Verzweiflung anheimfällt und, auf die Hefe gekommen, sich mit einem Schuß Pulver den Garaus macht. —

Wir müssen hier mit einigen Worten auch des Lottospieles oder der Zahlen- und Klassen-Lotterie erwähnen, welche in manchen Staaten Deutschlands ebenso zur Erhöhung des Staatseinkommens wie zur Erniedrigung des Volkes eingeführt ist. Die Einsätze sind gering, allein das Spiel ist nichts als ein Glücksspiel und wird nur dadurch in seinen Wirkungen auf die Gesundheit gemildert, weil es nicht, wie die gewöhnlichen Hazardspiele, schnell Schlag auf Schlag geht. — Seht ihr dort jenen Haufen alter Weiber, Eckensteher und sonstiges Volk aus den niedersten Ständen an der schwarzen Tafel voll verhängnißvoller Zahlen stehen? Das Lotto oder das Lottchen (wie die Dorfzeitung diesen liederlichen Schatz nannte) verbrennt den gemeinen Leuten das Gehirn, bringt sie zum Faullenzen, Stehlen, zum Trunke und zum Aberglauben; die Männer warten mit Schnaps auf die Quinterne und träumen wie Knieriem im Lumpacivagabundus vom Gewinn; die gemeinen alten Weiber suchen die Treffer im Kaffeesatze, während die vornehmen sich eine Kartenschlägerin kommen lassen. —

Freude und Traurigkeit. — Es gibt viele Beispiele, daß plötzliche freudige Ereignisse schnellen Tod verursachten. — Der Begleiter der Freude ist das Lachen, und selbst dieses kann im Uebermaße durch einen wahren Lachkrampf zum Tode führen. Ohne Lachen aber kein Leben; die heilsamen Zwerchfellerschütterungen theilen sich dem übrigen Körper mit, das Athmen, der Kreislauf des Blutes und die Verdauung werden durch Lachen befördert — es wirkt wie eine wohlthätige Bewegung und darum muß bei Tische Lust und Freude herrschen; Hochzeit- und Kindtauf-Essen lassen wir uns gern gefallen; ein Leichenschmaus ist aber eine Ungereimtheit — Trauer und Essen passen nicht zusammen, Traurigkeit und Lachen wollen sich nicht vereinigen. Die Traurigkeit stimmt das Leben herab, alle Verrichtungen gehen langsamer von statten, die Schwungkraft des Geistes und des Körpers erlahmt; im höheren Grad, beim Gram und Sich-abhärmen, geräth der Mensch in einen Zustand von Auszehrung, die Verdauung leidet noth, Appetit und Schlaf mangeln; wie soll da Jemand noch gut aussehen können? Geisteskrankheiten, Krämpfe, selbst die fallende Sucht hat man nach anhaltender Traurigkeit beobachtet.

Vom leichten Aufwallen bis zum schnaubenden Zorne kommen verschiedene Mittelstufen vor; — in Folge eines geringern Grades von Zorn bemerken wir eine erhöhte Thätigkeit in allen Bewegungen, die Gesichtszüge bekommen einen schärferen Ausdruck, das Gesicht wird geröthet, die Augen glänzen, das Athmen geht rascher vor sich und die Brust hebt sich mehr wie sonst, die Herzthätigkeit wird verstärkt. — Dem Zornigen sehen wir „die Ader auf der Stirn schwellen" — es entsteht überhaupt theilweise Anhäufung des Blutes und daher kann im höheren Grade von Zorn plötzliche Blutstockung namentlich im Gehirn, selbst Zerreißung von kleinen Blutgefäßen und Austritt des Blutes in's Gehirn, Blutschlagfluß, entstehen. — Bei andern Zornigen treten Erscheinungen des Krampfes ein; die Zunge versagt ihre Dienste, der Zornige kann nicht sprechen, er zittert und bebt, bekommt Krämpfe und Zuckungen, bei heftigem Zorn sogar einen Anfall von fallender Krankheit, Starrsucht, Ohnmacht. — Bemerkenswerth ist die Wirkung des Zorns auf die Leber; die Gallenabsonderung wird vermehrt, es tritt Gallerbrechen oder galligter Durchfall ein; doch beobachtet man auch Gelbsucht und andere auf Veränderungen in der Galle hindeutende Krankheitszustände. Daher nennen wir einen dem Zorn ergebenen Menschen „gallsüchtig" — „die Galle läuft ihm leicht über" oder „sie tritt ihm leicht aus" — „er hat eine große Gallenblase." —

Vom Zorne verschieden ist der Aerger. Jeder Affekt, jede Leidenschaft, die etwas Heimliches an sich trägt, ist der Gesundheit schädlicher; das heftige Herausfahren, das „Losplatzen" ist im Allgemeinen nicht so schädlich, da es schneller vorüber geht. Die Wirkungen des Aergers sind deßhalb viel durchdringender und anhaltender, er wirkt verzehrender, lähmt viel mehr. Eigenthümlich ist dabei das Gefühl von Schwere und Druck im Magen. Der Aergerliche ist jeden Augenblick mit seiner Verdauung entzweit, Alles fällt ihm wie Blei auf den Magen. Auch die Gallenabsonderung ist dabei verändert; schon das Sprichwort deutet die Wirkung des Aergers auf die Leber an: dem Aergerlichen ist „eine Laus über die Leber gelaufen." Der Aergerliche vergiftet sich selbst, kommt zu keiner Zufriedenheit und wird Andern zum unausstehlichen Gesichterschneider, Krittelhans und Plagegeist. —

Nachtheilig und herabstimmend auf die Gesundheit wirken Furcht, Angst und Schreck. — Bei Kindern entwickelt sich leicht die Hasenfüßigkeit, indem die Einbildungskraft bei ihnen stark und ungeregelt ist; dem muß begegnet werden, damit sich nicht aus diesem Zustande eine dauernde Schwäche entwickle, statt des Muthes und der Entschlossenheit Feigheit und Verzagtheit. — Die Wirkungen der Furcht, der Angst und des Schreckens geben sich zunächst im Nervensystem zu erkennen, sind aber ebenfalls nach dem Grade sehr verschieden; bei einem geringen Grade tritt Herzklopfen ein, bei einem höheren ist's als wenn das Herz still stehe, daher mag das Sprichwort von einem Geängstigten kommen: das Herz ist ihm in die Hosen gefallen. Am heftigsten wirkt der Schreck, da er augenblicklich einen tiefen Eindruck hervorruft. Augenblicklicher Tod kann die Folge davon seyn; Schlagfluß, heftige Zuckungen und fallende Sucht, Lähmung einzelner Körpertheile sehen wir darnach, Lähmung der Schließmuskeln des Afters und der Harnblase ist eine häufige Erscheinung bei Erschreckten; daher kommt es, daß erschreckte Kinder so häufig das Bett durchnässen, und, von rohen Eltern mißhandelt, unter den Schlägen Stuhlgang und Harn gehen lassen. Unverzeihlich ist's, Kinder zu schlagen, wenn sie sich „schlecht aufgeführt haben," so daß man ihr Bett trocknen muß; denn die Furcht vor den Schlägen macht das Uebel um so sicherer zur Gewohnheit.

Wie der Aerger den Magen angreift und dort, wie bemerkt, ein Gefühl von Schwere hervorruft — Manche bezeichnen es „als stehe ihnen ein Brett vor dem Magen" — so setzen sich Angst und Furcht auf die Brust, — sie wird beklommen, man schnappt nach Luft und hat dabei ein Gefühl von Zusammenschnüren im Halse; der Furchtsame und Geängstigte ist blaß, „das Blut tritt nach innen" wie man sagt, und daher kommt der Athemmangel; — der Hasenfuß hat eine Gänsehaut und schaudert zusammen, schwitzt — Angstschweiß; — er verliert in höherem Grade das Bewußtsein, fällt ohnmächtig hin. —

Auch der Geiz erstreckt seine unheilvollen Wirkungen auf den Körper. Ein Genußsüchtiger ist gegen ihn immer noch ein Tugendheld und kann ein wackerer Mensch seyn; der Geizige wüthet aber in's Geheim gegen die ganze Welt, gegen sich

selbst; nichts Elenderes als der Filz, der Knicker, der Knauser und wie alle die Abstufungen des blassen Geizhalses heißen; nur der gelbe Neidhammel nennt sich Du mit ihm. — Wie der Geist des Geizkragens einschrumpft, so auch sein Körper; er gönnt sich nichts, genießt nichts und richtet nur auf Zahlen, nicht auf Schüsseln seine Augen und seine Gedanken; sein Magen ist im fortwährenden Urlaub.

Sehr auffallend ist die Wirkung mancher Gemüthsbewegungen und Leidenschaften auf die Ab- und Aussonderungen, wie wir das bereits vom Zorn auf die Galle gesehen haben. Wie ein Blitz wirken Zorn, Schreck, Aerger 2c. auf die Mutter- und Ammen-Milch.

So schnell oft der schlimme Einfluß mancher Gemüthswegungen auf die Säfte des Körpers stattfindet, so verhältnißmäßig schnell geht es auch wieder mit der Verbesserung des Blutes, wenn der Affekt aufhört; so sehen wir die nicht allzusehr eingewurzelte Bleichsucht nach Aufhören des Kummers sehr bald weichen, und den vom nagenden Heimweh untergrabenen Körper durchströmt gar schnell wieder ein gutes Blut, wenn er die heimischen Berge sieht. Appetit und Schlaf kehren in Kurzem wieder und die zermalmte Figur bekommt oft wunderbar ein gehobenes Ansehen schon bei der Versicherung, der Wagen in die Heimath sei angespannt.

Von den für die Gesundheit nachtheiligsten Wirkungen ist die Wollust. Das Uebermaß im Geschlechtsgenusse nimmt am meisten das Nervensystem in Anspruch, weßhalb Nervenleiden sehr oft bei Personen gefunden werden, welche der Wollust fröhnen. Sehr sichtbar ist die Abnahme der Körpermasse — es tritt Abzehrung ein und oft geht diese vom Rückenmark aus. — Auch der Geist schrumpft ein, das Gedächtniß nimmt ab, Schwermuth, Tiefsinn, Wahnsinn, Selbstmord sind nicht selten die Folgen geschlechtlicher Ausschweifungen. — Je jünger und je älter der Mensch ist, der sich diesem Laster ergeben hat, desto schneller rächt es sich; der junge Mensch wird in der körperlichen und geistigen Entwicklung aufgehalten, der alte zehrt seine Kraft, die zu Anderem bestimmt ist, auf und eilt früher dem Grabe zu. — Wir sehen zwar auch in diesem Punkte große Verschiedenheiten je nach Temperament, Lebensweise, Körperbeschaffenheit, Beschäftigung, jedoch ist Mäßigkeit gerade auch hier ein Empfehlungsbrief an's Schicksal für

längere, frohere Jahre. — Bedauerlich ist's, daß so viel junges Leben an den Folgen dieser Ausschweifung zu Grunde geht oder zerrüttet wird. — Ansteckende Krankheiten nehmen den Körper oft außerordentlich mit und lassen nicht selten für die ganze Lebenszeit schlimme Folgen zurück. Krankheiten und Gebrechen werden auf Kinder und Enkel fortgepflanzt und der Kreis des Elendes dehnt sich auf ganze Geschlechter aus. —

Wenn schon das Uebermaß in der Befriedigung des natürlichen Geschlechtstriebes den Organismus untergräbt, so ist dieß noch mehr bei jenen naturwidrigen Verirrungen dieses Triebes der Fall, vor denen sich der Genius der Menschheit mit Schrecken wegwendet. — Das Laster der Selbstbeflecktung ist leider so verbreitet und doch steht uns nur ein Mittel dagegen zu Gebote: tüchtige Erziehung. Durch Bücher und Belehrung zum voraus nützt ihr nichts, ja ihr könnt dadurch möglicher Weise nur die Neugierde erwecken. —

Die Folgen dieser Verirrung sind für den Körper um so nachhaltiger, je unentwickelter er ist; viele Folgen begleiten den Menschen bis in's Grab; er schleppt sie nach wie eine rasselnde Kette, die ihn zu keiner Ruhe mehr kommen läßt.

Die schlimme Nachkommenschaft dieses Lasters zeigt sich zuerst an der natürlichen Stimmung; Heiterkeit und Frohsinn, diese ewig grünen Wiesen, schwinden; Mattigkeit und Schlaffheit des Körpers und Lahmheit des Geistes, Mangel an Appetit und an Arbeitslust stellen sich ein; als Zeichen einer mangelhaften Blutbildung und Ernährung bemerken wir sünderblasse Gesichtsfarbe, blaue Ringe um die Augen, Abnahme der Körpermasse; — kein kräftiger Blick richtet sich mehr gen Himmel — der Mensch ist scheu, ungesellig, versinkt in unheilbare Abzehrung und in Tiefsinn, der zum Selbstmord führt.

Der Anfang dieses Lasters entspringt bei Knaben und bei Mädchen zuweilen blos aus körperlichen Ursachen, ganz vornehmlich aus Wurmreiz, deßhalb müssen Eltern hierauf achten. Vermeidet das Zusammenschlafen der Kinder in einem Bett, gebt ihnen Abends wenig und nur leichtes Essen, laßt sie nur dann zu Bette gehen, wenn sie wirklich Schlaf verrathen, sie sollen Morgens beim Erwachen gleich aufstehen. Richtiges Maß in der geistigen Anstrengung und gehörige Bewegung sind zwei wichtige Punkte, diesem Laster vorzubeugen; den unbefangenen Kindern aber davon zu predigen, und sie, die Unschuldigen,

auf die Gefahren aufmerksam zu machen, hieße, wie bereits oben bemerkt, den Teufel an die Wand malen. — Aber die böse Gesellschaft — die Verführung durch junge und durch alte Sünder —! Ihr Erzieher, ihr Lehrer an öffentlichen Anstalten, denket daran, denn es ist die Wohlfahrt der Jugend, auf welcher die Kraft des Menschengeschlechtes beruht!

Fünfzehntes Hauptstück.

Ruhe. — Schlaf.

Was lebt, hat auch die Bedürfnisse der Ruhe und des Schlafes; beiden kann eine Zeit lang widerstanden werden, aber zu unterdrücken sind sie für länger nicht, ohne daß bedeutende Folgen eintreten.

Bei der Körperruhe sind nur die willkürlichen Bewegungen eingestellt. Wir ruhen um so besser, je ungezwungener wir uns halten. — Von dem Schlafenden aber weicht jeder Sinneseindruck, das Bewußtseyn ist so gut wie ganz aufgehoben und nur die unwillkürlichen Bewegungen, das Athmen und der Blutlauf und was damit zunächst zusammenhängt, dauern in gemessenerem, steterem Gange, wie im Wachen fort. In diesem Zustande erholt sich der Körper, er gewinnt neue Kraft. — Dieß ist der Zweck des Schlafes. — *Wir sollen so lange schlafen, als es nöthig ist, diesen Zweck zu erreichen.* Die Nacht ist wie dazu gemacht, indem die Außenwelt da für uns mehr abgeschlossen ist; die Sinne nehmen die äußeren Eindrücke nicht mehr auf; die umgebende äußere Ruhe gießt auch Ruhe in uns.

Das Bedürfniß des Schlafes richtet sich nach Klima, Alter, Beschäftigung, überhaupt nach der großen Menge von Bedingungen, welche bewirken, daß nicht ein Mensch wie der andere lebt. — Große Wärme vermehrt gleich der großen Kälte den Schlaf; je größer aber die Kälte, desto mehr müssen wir dem Schlafe widerstehen; irgend ein Uebermaß im Genusse geistiger Getränke bei der Kälte ruft noch mehr den Schlaf herbei; Mancher hat sich damit auf einer Fußreise durch den Schnee für immer in den Schlaf getrunken.

Je jünger der Mensch, desto länger der Schlaf; je mehr

Anstrengung, desto nothwendiger die Erholung durch Schlaf. — Im Sommer fühlen wir uns abgespannter und schläfriger, zu stärkeren Bewegungen weniger aufgelegt, weßhalb wir auch zu einem Mittagsschläfchen sehr geneigt sind und in südlichen Ländern die Nachmittagsruhe zum naturgemäßen Bedürfniß wird. — Nach dem Mittagessen fühlen wir Neigung zum Schlafe; er sei aber nur ganz kurz. — Wie durch jede starke Bewegung während der Verdauung diese letztere beeinträchtigt wird, so schadet auch eine zu lange Ruhe durch Mittagsschlaf. Ein längerer Mittagsschlaf macht Blutandrang nach dem Kopfe und Unaufgelegtheit, er ermattet mehr, man kann nicht recht arbeiten, ist zu geistigen Anstrengungen nicht geeignet und versagt sich durch diesen Vorausempfang von Schlaf nur den wohlthätigen Nachtschlaf — dieses nothwendige Ergänzungsmittel der Nahrung.

Kinder bedürfen den längsten Schlaf; Säuglinge schlafen und trinken nur, die Sinneseindrücke gehen an ihnen noch unmerklich vorüber. — Geistige Anstrengungen zehren die Hirnthätigkeit mehr auf, Schlaf ist das wahre Wiederherstellungsmittel derselben.

Kinder noch zum Lernen anzuhalten, wenn ihnen die Augen zufallen, ist Unverstand; weckt sie lieber Morgens früher auf! —

Den Tag zur Nacht zu machen, wie es in den höheren Ständen oft der Fall ist, bestraft sich mit der Zeit gewiß; wir sehen die Vornehmen um zehn, eilf Uhr Morgens, ja noch später aufstehen, nachdem sie lange nach Mitternacht zu Bette gegangen sind, und sich währenddem einer Menge von Einflüssen ausgesetzt haben, welche den Schlaf vertreiben. Dafür leiden sie auch gar sehr an Schlaflosigkeit und müssen zu allerhand künstlichen Mitteln schreiten, um den Schlaf herbeizurufen; aber alle diese Lockvögel dienen nur dazu, den Körper und den Geist mehr und mehr abzuspannen; unheilbare Zerrüttungen sind die Folge davon. — Wie überall das Naturwidrige sich rächt, so auch beim Umkehren der Schlafzeiten, beim Ueberschreiten und Abschneiden derselben. — Im kräftigen Mannesalter rechnet man, daß sieben Stunden Schlaf zur Erholung ausreichen. Hochbetagte Personen brauchen längere Zeit zur Erholung, sie liegen oft so lange wie Kinder

im Bett, allein selten ist der Schlaf der Alten anhaltend und deßhalb sehen wir Viele auch sehr „nachtfertig."

Ein traumreicher Schlaf ist keine Erquickung; wo sich die Geschäfte und das Treiben des Tages in mehr oder weniger dunklen Gefühlen durch den Schlaf fortsetzen, findet auch eine fortdauernde Verzehrung von Kräften statt. Ein Mensch von regem Geiste schläft freilich nicht wie ein Bauer. — Für die Einbildungskraft lebhafter Menschen sind keine Mohnsamenkörner gewachsen, sie ist fast ewig wach; Dichter, Musiker, Schauspieler „mit Leib und Seele," bleiben darum auch leicht im Schlafe wach. Wer den Dreschflegel in die Ecke stellt, wird jedenfalls eher „wie ein Sack" schlafen als ein Schiller. —

Wie sollen wir schlafen? Ich dächte recht gut, Herr Gevattermann! Aber wo am besten? — Ich dächte, wir lassen das Bett hochleben, und wenn wir einen Himmel darüber haben, so wiegen wir uns durch's Betrachten seines Firmaments in den Schlaf — — löschen wir aber das Licht aus und gucken in's Schwarze hinein, geben den Gedanken keine „Audienz," legen uns daher am wenigsten mit einem Buche in's Bett, wodurch unsere Einbildungskraft auf's Neue einen Anstoß bekommen würde — die Einbildungskraft, dieser zweite Schatten des Menschen, den er auch nicht verkaufen kann, und wenn er zehnfach ein Peter Schlemiehl wäre. — Allerdings können Manche ohne zu lesen nicht einschlafen, und wenn es nur ein paar Minuten sind — gelesen muß seyn. Nehmt irgend eine deutsche politische Zeitung, ein Wochenblättchen — aber um's Himmelswillen kein Buch, in welches ihr euch hineinbohrt, wie die Maus in den Laib Brod, so daß ihr den Funken nicht sehet, der vom Licht auf den Zipfel eurer Schlafmütze fiel, von da auf's Bett, und von da weiter, bis das Haus, die Straße, die Stadt, endlich die ganze Welt in Brand steht, und ihr mit einem Schrei — aufwacht, weil ein böser Traum euch erschreckte. —

Es ist hier noch des Zusammenschlafens zweier Personen in einem Bette zu erwähnen. Das ist durchaus gesundheitswidrig. — Da im Schlafe die Hautausdünstung vermehrt ist, gern Schweiß eintritt, so ist schon deßhalb das Zusammenschlafen nicht „appetitlich", und kann Hautübel weiter fortpflanzen. Aus Rücksichten für die Gesundheit und die Sittlichkeit ist deßhalb das Zusammenschlafen der Soldaten in zwei-

schläfrigen Betten in den meisten deutschen Staaten aufgehoben worden; es sollte überall so seyn.

Herauszuheben ist noch ganz vorzüglich das Zusammenschlafen der Kinder mit Alten in einem Bett; für die Kinder entsteht hieraus mit der Zeit unfehlbarer Nachtheil, — es ist als wenn die Alten das junge Leben an sich zögen. (Der König Salomo scheint das schon gewußt zu haben!) Die Kinder zehren ab — das ist die Folge davon.

Sechzehntes Hauptstück.

Allgemeine Schlußbemerkungen.

Ich möchte euch nun in Kurzem meinen guten Rath zusammenfassen. Er ist aber an und für sich recht einfach; ich wüßte am Ende nichts Besseres zu sagen, als was schon in der Einleitung steht — von dem alten Arzte und seinem dicken Buche nämlich. — Alle Wahrheiten sind einfach und beim Licht betrachtet weiß auch Jedermann, was er zu thun hat und wie er's thun muß, denn wir Alle haben unseren Minister des Inneren, das Gewissen, und einen Polizeimeister nebend'ran, den Instinkt, und eine heilige Hermandad dazu, — die Sinne. —

Wenn nun Dieser und Jener die nachstehenden allgemeinen Bemerkungen und Gesundheitsregeln gelesen hat, so sagt er abermals: „ich hätte mir etwas Besseres, etwas Schlagenderes, etwas was ich noch nicht weiß, erwartet, denn das ist mir nichts Neues," und am Ende aller Ende hat er gar erwartet, ein Pferd zu sehen, welches, mit dem Schwanze nach der Krippe stehend, fraß. — Ja wie war denn das? Ich will's euch sagen. — Einer der die Menschen kannte, ließ ein Pferd sehen, welches — o! des Wunders — so stand, wie ich vorhin sagte und dennoch fraß. Jedermann zahlte, mußte aber allein in den Stall und sich anheischig machen, das Geheimniß nicht auszuplaudern. So geschah's. Die Leute meinten nun ein Pferd zu sehen, welches mit dem Schwanze fraß, denn sie hatten sich vorgestellt, daß Kopf und Krippe zusammengehörten. — Schwanz und Krippe, — wie kann sich denn das zusammenreimen!? —

Mäßigkeit und Einfachheit vereinigen sich recht gut mit Mannigfaltigkeit; Einförmigkeit ist uns nirgends geboten.

Richtet euch nach den Umständen; wer eine Schürze anhaben muß, ziehe keine Reithosen an. — Habt in eurer Lebensweise Alter, Geschlecht, Körperbeschaffenheit, Jahreszeit, Beschäftigung, geistige Richtung u. s. f. vor Augen.

Lernt euch selbst kennen, dann werdet ihr wissen, was euch gut ist und noth thut.

Befriedigt je nach euren äußeren Verhältnissen und Glücksumständen die wirklichen Bedürfnisse; schafft euch aber keine künstliche.

Freut euch der Genüsse; laßt euch weder durch Kopfhänger noch durch Lebemänner irre daran machen.

Legt die Leidenschaften an die Banden der Vernunft. Faßt euch eine Leidenschaft, so macht's gerade umgekehrt wie die Göttin der Gerechtigkeit: reißt die Binde von euren Augen und guckt der Leidenschaft nur standhaft in's Gesicht.

Bedenket, daß ihr euch dadurch Gesundheit Frohsinn, Heiterkeit und Zufriedenheit verschafft, und es euch gewiß eine Beruhigung seyn muß, in der letzten Stunde ohne Reue auf das Leben zurückzusehen. —

Zweite Abtheilung.

Die hauptsächlichsten Verfälschungen und Verunreinigungen der Nahrungsmittel und Getränke, und die Kennzeichen jener.

Mehrfach war in diesem Buche von den fremden Beimischungen die Rede, welche in den Nahrungsmitteln (und sonstigen Lebensbedürfnissen) enthalten sind. Da letztere einen weitausgebreiteten Gegenstand des Verkehrs bilden, so sind sie theils zahlreichen Verfälschungen von Seiten betrügerischer Handels- und Marktleute, theils auch aus Unkenntniß und Nachlässigkeit einer Menge von Beimischungen unterworfen. — Es wurde ferner darauf hingewiesen, wie nothwendig es ist, daß die Gesundheitspolizei ihr ganzes Gewicht diesem Gegenstande zuwende, dem Betruge zuvorkomme und der Unkenntniß entgegenwirke, damit die Allgemeinheit keinen Schaden nehme. — Wenn wir schon die außerordentliche Menge von unverfälschten, gesunden und heilsamen Stoffen berücksichtigen, welche wir genießen, oder welche überhaupt auf uns einwirken, so ist es staunenswerth zu beobachten, auf welche wunderbare Weise dieselben durch unseren Körper kreisen, demselben zur Nahrung und zum Stoffwechsel dienen, (d. h. das Nothwendige und Brauchbare an ihn abgeben), und wie das Ueberflüssige und Verbrauchte als Auswurfsstoff wieder aus ihm entfernt wird, — was ihr, meine Leser in dem Buche von dem Bau und den Verrichtungen des menschlichen Körpers erfahren werdet, — wenn wir, sage ich, alles das berücksichtigen, so verdient es gewiß alle unsere Aufmerksamkeit, daß die Nahrungsmittel gut und unverfälscht seyen, und durch schädliche Nebenstoffe kein Nachtheil entstehe.

Die Wirkungen solcher Beimischungen treten bald schnell, bald langsam ein, sie können so hartnäckig seyn, und so all-

mählig sich einstellen, daß ihre Erkenntniß große Schwierigkeit darbietet. — Aus der Erfahrung eines mir befreundeten Arztes, will ich folgendes Beispiel anführen. Derselbe wurde zu einer wohlhabenden Bauernfamilie gerufen, deren sämmtliche Genossen, selbst das Gesinde, von allerhand räthselhaften Erscheinungen heimgesucht waren, und wogegen die bisherige ärztliche Hülfe nichts gefruchtet hatte. Die Ursache dieses weitverbreiteten Uebels konnte lange nicht aufgefunden werden, bis es endlich gelang, sie in einem kupfernen Geschirr zu entdecken; dieses fand sich in dem Brunnen und mußte dort schon lange versteckt gelegen seyn. — Kupfer aber, wenn es lange mit Wasser in Berührung ist, wird, wie Blei, in ein kohlensaures Salz verwandelt, welches sich in dem Wasser auflöst und, wenn getrunken, dann seine nachtheiligen Wirkungen äußert.

Für den Land- und Hauswirth, für den Kauf- und Gewerbsmann ist es darum von Wichtigkeit, die fremden Beimischungen zu kennen, weßhalb diesem Gegenstande * hier eine besondere kurze Betrachtung gewidmet werden soll, welche dem Leser um so verständlicher seyn wird, als er die chemischen Kunstausdrücke aus dem bereits erschienenen Halbbande der Chemie kennt. **

Mehl und Brod.

Gutes Mehl muß gelblich weiß seyn, sich zwischen den Fingern trocken, sanft, aber doch körnig anfühlen lassen, sich zwischen den Händen unter einem eigenthümlichen knirschenden Geräusch leicht zusammenballen; der Mehlgeruch darf nicht dumpfig seyn, der Geschmack süßlich, durchaus nicht säuerlich; zwischen den Zähnen darf Mehl nicht knirschen. — Ein enges cylindrisches Glas, welches bis zu einem gewissen Punkte durch tausend Gran Wasser angefüllt wird, faßt bis zu demselben

---

* Es würde uns offenbar zu weit führen, wenn hier auch die Verfälschungen von Seife, Lichtern ꝛc., die Beschaffenheit guter und schlechter Farben, die Untersuchungen des reinen und des unreinen Wassers, der reinen und der unreinen Luft mit angeführt werden sollten. In dieser Hinsicht verweise ich auf das in der nächsten Anmerkung benannte vortreffliche, für jeden Gebildeten verständliche Werk.

** Das nun Folgende ist großentheils entnommen aus Duflos' und Hirsch's „die wichtigsten Lebensbedürfnisse, ihre Aechtheit und Güte ꝛc." einem für Industrielle, Techniker ꝛc. sehr empfehlenswerthen Buche der neuesten Zeit.

Punkte an trockenem Weizenmehl 610 Gran, an Roggenmehl 540 Gran, an Bohnenmehl 600 Gran, an Erbsenmehl 580 Gran, an Kartoffelstärke 975 Gran, an Weizenstärke 670 Gran; das Mehl darf dabei nicht eingedrückt werden. — Wiegt ein Mehl in demselben Raume mehr als Kartoffelstärke, so ist es mit einem Stoffe aus dem Mineralreiche verfälscht. Gibt ferner ein Mehl mehr als ein Prozent Asche, so ist es auf dieselbe Weise verfälscht.

Die Beimischung von Mühlsteinstaub gibt sich durch das Knirschen des Mehls zwischen den Zähnen kund; bei dem großen Verbrauche an Mehl aus den Kunstmühlen, wo keine Mühlsteine gebraucht werden, also auch keine Abnutzung derselben statt finden kann, wird diese unwillkürliche Beimengung von Sand immer weniger vorkommen, und in dieser Hinsicht ist das Mehl der Kunstmühlen gesünder. * — Um die Aschenmenge zu bestimmen, wägt man 100 Gran des zu untersuchenden Mehls ab, streut es auf ein blankes Eisenblech mit umgeschlagenen Rändern, und erhitzt es über glühenden Kohlen bis zum Glühen, bis es zu Asche verbrannt ist. — Ist es viel mehr als ein Prozent, so kann das Mehl verfälscht seyn

1) mit **Kochsalz**. Die erhaltene Asche wird in einem kleinen Porzellanpfännchen oder Glaskölbchen mit reinem Wasser ausgekocht und durchgeseiht; aufgelöstes salpetersaures Silberoxyd bewirkt einen reichlichen käsigen weißen Niederschlag, der beim Zusatz von etlichen Tropfen reiner Salpetersäure nicht verschwindet. Die Anwesenheit eines Chlormetalls ist somit erwiesen; ob es Kochsalz ist, ergibt sich bestimmt, wenn man die durch die Asche gewonnene Auflösung in einer porzellanenen Untertasse langsam verdunsten läßt, wo sich dann die Kochsalzwürfel bilden.

2) **Mit Gyps.** — Der Gyps läßt sich nachweisen durch Behandeln einestheils mit salpetersaurem Baryt und Zusatz einiger Tropfen Salpetersäure, welche die entstandene weiße Trübung nicht aufhebt; anderntheils mit kleesaurem Ammoniak und Zusatz von destillirtem Essig, der die weiße Trübung ebenfalls nicht aufhebt.

3) **Mit Kreide.** — Die vom Wasser nicht aufgenommene

---

* Man rechnet 2 Loth Mühlsteinsand auf das Mahlen von 12 preußischen Scheffeln Frucht.

Bayerische Staatsbibliothek München

Asche wird mit destillirtem Essig ausgekocht und durchgeseihet; das Durchgeseihete wird mit kohlensäurefreiem Aetz-Ammoniak im Ueberschuß vermischt, um den etwa aufgelösten phosphorsauren Kalk auszuscheiden; tritt eine Trübung ein, so wird abermals durchgeseihet, das Durchgeseihete wird bis auf einen geringen Rückstand verdunstet, und letzterer mit einigen Tropfen mäßig verdünnter Schwefelsäure vermischt. Ein bald oder nach kurzer Zeit entstehender weißer krystallinischer Niederschlag ist Gyps, und verräth, daß das Mehl Kreide (kohlensauren Kalk) enthält, die vom Essig aufgelöst wurde.

4) **Mit gemahlenen weißgebrannten Knochen** * (Knochenasche), **Magnesit** ** und **Thon** ***. — Man übergießt die mit Wasser und destillirtem Essig behandelte Menge in einem Becherglase mit der zehnfachen Menge reiner Salzsäure von $1,_{12}$, digerirt eine Zeitlang in gelinder Wärme, verdünnt mit Wasser, seihet durch, süßt das Filter aus, läßt alles, was durchgeseihet wurde, bis auf einen geringen Rückstand verdunsten, vermischt dann mit stärkstem Weingeist, der die vorhandene Knochenasche niederschlägt; der Niederschlag wird auf einem Filter gesammelt, anhaltend mit Alkohol ausgesüßt, getrocknet und gewogen. Die geistige Lösung enthält salzsaure Magnesia, wenn das Mehl mit Magnesit, salzsaure Thonerde, wenn es mit Thon verfälscht war. Der Weingeist wird verdunstet, der Rückstand mit Wasser und etwas Salzsäure verdünnt und mit Aetz-Ammoniak übersättigt, wodurch die Thonerde niederfällt; die klare durchgeseihete Flüssigkeit wird mit kohlensaurem Kali im Ueberschuß versetzt und gekocht, wodurch kohlensaure Magnesia abgeschieden wird.

5) **Mit Schwerspath oder mit Kieselerde** (fein gemahlenem Quarz, Feldspath, Talk 2c). Die Mehlasche wird mit einer Auflösung von kohlensaurem Natron anhaltend gekocht, das verdampfende Wasser dabei immer ersetzt, das Ungelöste nach Abgießen der darüber stehenden Flüßigkeit mit verdünnter Salzsäure behandelt und diese Flüssigkeit dann mit Schwefelsäure geprüft. Der weiße Niederschlag zeigt den Baryt an. — Läßt die alkalische Flüssigkeit nach der Uebersättigung mit Salz-

* Hauptsächlich bestehend aus phosphorsaurem und kohlensaurem Kalk.

** Natürliche kohlensaure Magnesia.

*** Hauptsächlich kieselsaure Thonerde.

Bayerische Staatsbibliothek München

säure, nach Eintrocknen und Wiederauflösen in Wasser ein unlösliches weißes Pulver zurück, so ist's Kieselerde.

Bohnen- und Erbsenmehl geben, dem Getreidemehl beigemengt, schecht gehenden Teig, sehr schweres und dichtes Brod. Der Teig entwickelt den Bohnen- und Erbsengeruch und wird nach und nach ausnehmend klebend.

Kartoffelmehl, dem Weizenmehl beigemengt, macht das Brod leicht schimmelnd, feucht und viel weniger nahrhaft. Brod aus Weizenmehl trocknet dagegen sehr leicht aus.

Sogar mit feinen Holzsägespänen wird das Mehl verfälscht. Um dieß zu erkennen, rührt man etwa 100 Gran des verdächtigen Mehls mit kaltem Wasser zu einem dünnen Brei und gießt ihn allmählig in eine kochende Mischung von 20 Gran Schwefelsäure und 4 Loth Wasser; das Gefäß, worin der Mehlbrei enthalten war, wird mit etwas Wasser nachgespült, man läßt die Mischung sieden, und gießt sie auf's Seihetuch (Filter), dessen Inhalt mit heißem Wasser ausgesüßt wird. Die Holzspähne bleiben auf dem Filter zurück.

Weizenstärke, Kartoffelstärke, Pfeilwurzelmehl (Arrow-root) werden auf dieselbe Weise untersucht. — Diese Stoffe bieten untereinander keine chemische Unterschiede dar, ob sie gleich in ihrer Nahrhaftigkeit verschieden sind; allein sie kommen mit einander verfälscht vor. — Weizenstärkemehl und Arrow-root geben beim Anbrühen mit heißem Wasser einen vollkommen geruch- und geschmacklosen Kleister; der Kleister aus Kartoffelstärkemehl hat den Kartoffelgeruch und Geschmack. Zwanzig Gran Weizenstärkemehl geben mit zwei Loth Wasser gekocht, einen beim Erkalten steifen gallertartigen Kleister; dieselbe Menge Kartoffelstärkemehl und noch mehr Arrow-root stellt unter denselben Verhältnissen eine kein zusammenhängendes Ganze bildende schleimig-kleisterartige Flüssigkeit dar. Beide letztgenannte Stoffe sind auch viel großkörniger und glasglänzender als Weizenstärkemehl.

Die Beimischung von Samen verschiedener Unkräuter unter die Frucht bringt dem Mehl eine besondere Farbe und je nach Umständen giftige Eigenschaften bei (s. auch S. 32 dieses Buches, wo namentlich von dem so schädlichen Lolch und Mutterkorn die Rede ist). Vom vielen Raden * unter dem

* Von diesen Pflanzen wird später in der Pflanzenkunde mehr die Rede seyn.

Mehl wird das Brod bläulich, bitter und scharfschmeckend; von Trespe schwarz, streng, schwer; von Klaffer schwarzblau oder schwarz, feucht, schwer, klebrig und eckelhaft süßlich. Die Auflösung eines solchen Brodes in siedendem Wasser bildet gleich einen Bodensatz, die Flüssigkeit wird blau. — Vom Wachtelweizen röthlich-schwarz oder bläulich und bitter, fad; wird solches Brod oder Mehl mit verdünntem Essig gekocht, so wird es gleich rosenroth oder röthlich-violett; vom Hasenpfötchen wird das Brod blutroth u. s. f.

Ist das Brod mit Mehl bereitet, welches Gyps, Kreide u. s. f. enthält, so erkennt man das aus der großen Menge Asche, welche das Brod gibt, und aus der chemischen Ermittlung, von der vorhin beim Mehl die Rede war.

Um üble Eigenschaften des Mehls oder des Teiges zu verdecken, wenden manche Bäcker verschiedene, selbst sehr schädliche Stoffe an. — Pottasche ist sehr gewöhnlich, um dem sauren Teige die Säure zu nehmen, und das Gehen des Teiges zu fördern; auch hält sich damit das Brod länger feucht. — Dieser Zusatz, ist er nicht zu stark, ist übrigens nicht schädlich; ebenso ist die Beimengung von kohlensaurer Magnesia nicht gerade schädlich. — Schädlich ist dagegen der Beisatz von Alaun, um das Brod schön weiß zu machen, selbst wenn Bohnen- und Erbsenmehl dabei ist. Solches Brod verstopft den Leib, und daher hat man es mit Jalappenwurzel-Pulver vermengt, um den Stuhlgang zu befördern, — so weit geht der Betrug in England! Da in Deutschland wohl so etwas nicht vorkommt, so übergehen wir die chemische Erkennungsweise des Alauns im Brode. Der Kupfervitriol war vor einigen Jahren besonders in Belgien sehr im Schwange, um das Weißbrod recht gehen zu machen, und die Festigkeit des Teiges zu erhöhen. — Um dieses Salz im Weißbrode zu erkennen, schneidet man etwa ein Zoll breites und drei Zoll langes Stück ab, taucht es zur Hälfte in eine Auflösung von Blutlaugensalz (1 Theil auf 100 Theile Wasser), nimmt es schnell heraus und legt es auf eine Untertasse; der eingetauchte Theil nimmt, ist Kupfer im Brode, eine blaßrosenrothe Färbung an, welche besonders neben dem trocken gebliebenen Theile deutlich wahrnehmbar ist, auch wenn der dem Brode zugesetzte Vitriol nur $1/_{10000}$ beträgt.

Milch. — Sie ist verschieden nach der Art des Futters, welches namentlich auch auf die Farbe einen wesentlichen Einfluß übt. Färberröthe macht sie roth, Safran gelb, Pflanzen mit indigartigem Farbestoff blau (hiervon rührt das Blauwerden der Milch, wenn sie länger mit der Luft in Berührung steht); das Buttern des blauen Rahms macht die Butter farblos; die blaue Buttermilch ist unschädlich. Vermischt man Milch, welche die Eigenschaft besitzt, blau zu werden, mit einer sehr geringen Menge Buttermilch, so wird dem Blauwerden abgeholfen. — Die Asche der normalen Milch hat selten mehr als $^1/_2$ — $^3/_4$ Prozent; gibt sie mehr, so ist Pottasche, Magnesia oder Kreide darunter, welche beide angewendet werden, um das Sauerwerden zu verhüten. — Die häufigste und unschädlichste Verfälschung ist die mit Wasser, die in Städten alle Tage vorkommt, so daß „blaue Milch" (am Rande nämlich blau) zu den täglichen Genüssen gehört. Die Nagelprobe ist bekannt: bleibt der Milchtropfen auf dem Nagel hoch stehen, so ist die Milch gut; fließt er auseinander, so ist sie verwässert. Wenn aber ein kochend heiß bereiteter Aufguß von Reiß, Hafergrütze oder auch ein dünner Stärke- oder Mehlkleister benutzt wird, um der Milch mehr Dicke und ein rahmhaltiges Ansehen zu geben, so ist die Nagelprobe nicht ausreichend; gießt man Jodwasser dazu, so bekommt sie einen Stich in's Blaue, — ob die Milchfrau dabei roth wird, ist eine andere Frage. — Die Beimischung von Hanf- und Mohnsamenmilch statt Reißaufguß verräth sich durch den eigenthümlichen Geschmack; die erhitzte Milch setzt auch Eiweiß ab, was die unverfälschte nicht thut. — Auch hat man einen eigenen Milchmesser: ein schmales, etwa ein Fuß langes, ein Zoll im Durchmesser haltendes Cylinderglas, welches nahe am obern Ende in Grade abgetheilt ist. Füllt man das Gefäß bis zum obern Theile mit Milch an, so steigt der Rahm allmählig auf, man kann nach den Graden der Theilung die Rahmmenge bestimmen. In einem solchen Gefäß ist die Milch, wenn sie mit viel Wasser verdünnt ist, nach oben mehr undurchsichtig und gelblich, nach unten mehr durchscheinend und bläulich; unversetzte Milch ist in der ganzen Länge des Glases gleichfarbig.

Butter. — Um die mannigfachsten Verfälschungen zu erkennen, verfährt man auf folgende Weise:

1) In einem hohen Cylinderglase, dessen Gewicht bekannt

ist, wägt man $^1/_8$ Pfund der verdächtigen Butter und doppelt so viel reines Wasser ab; die Mischung stellt man an einen warmen Ort, damit die Butter flüssig werde, verschließt das Glas mit einem gut passenden nassen Pfropfen, den man durch Ueberbinden mit Bindfaden befestigt, wendet das Glas um, und läßt das Ganze, in warmem Wasser eingehängt, an einem kühlen Ort bis zum völligen Erkalten und Erstarren der Butter stehen; ist dieß geschehen, so entfernt man das Glas aus dem Wasser, ohne es umzuwenden, öffnet den Pfropfen behutsam, läßt die wässerige Flüssigkeit in eine Porzellanschale ganz abfließen und bestimmt nun durch Wägen des Glases, worin die Butter noch ist, die Gewichtsabnahme; bei guter Butter darf sie nur $^1/_6$, höchstens $^1/_5$ betragen.

2) Die abgegossene Flüssigkeit thut man auf ein Seihetuch; dieses wird mit reinem Wasser ausgesüßt, das Durchgeseihete in einer Porzellanschale, deren Gewicht man kennt, bis zur Trockene verdunstet, der scharfgetrocknete Rückstand mit etwas Wasser übergossen, aufgekocht, durchgeseihet, das Durchgeseihete von Neuem verdunstet und der Rest gewogen; das Gewicht desselben zeigt den Salzgehalt der Butter; ist das Salz kein Kochsalz, sondern Borax, * so erkennt man dies daraus, daß ein kleiner Theil des salzigen Rückstandes in einer kleinen Porzellanschale mit etwas Weingeist übergossen, etliche Tropfen unverdünnte Schwefelsäure zugefügt, die Mischung dann umgerührt und angezündet wird; die grüne Färbung der Flamme, mehr am Saume und besonders kurz vor dem Verlöschen, zeigt den Borax an. — Um den Alaun zu erkennen, (der zu demselben Zwecke wie der Borax zugesetzt wird), löst man den trockenen, salzigen Rückstand in Wasser, seihet ihn durch, und versetzt ihn mit Aetzammoniak im Ueberschusse; entsteht ein weißer gallertartiger Niederschlag, und wird dieser durch Aetzflüssigkeit aufgelöst, so ist die Anwesenheit von Alaun unzweifelhaft.

3) Durch die bekannte Behandlung mit Jodlösung gibt sich in der Butter die Beimengung von Mehl, Kartoffeln und dergleichen zu erkennen.

4) Gibt die Butter mehr als ein Prozent Asche, so ist

---

* Dieser wird angewendet, um in der Butter den Käsestoff ꝛc. zurückzuhalten und somit die Butter gewichtiger zu machen.

ein erdiger Stoff beigemengt, welcher entweder Gyps oder Schwerspath ist, denn diese beide werden zu Verfälschungen angewendet, deren Erkennen für den Techniker hier folgt.*

Vor dem Abrahmen der Milch in Gefäßen von Zink ist hier wiederholt zu warnen; das Zink bewirkt eine größere Ausbeute an Butter, weil der Käsestoff mit dieser verbunden bleibt, und ein der Gesundheit schädliches Zinksalz darin enthalten ist.**

---

* Man kocht die Asche mit Salzsäure aus, seihet durch, läßt das Durchgeseihete bis fast zur Trockne verdunsten, nimmt von Neuem mit reinem Wasser auf, setzt etwas aufgelöstes essigsaures Natron zu, seihet abermals durch, und versetzt die klare Flüssigkeit mit aufgelöstem oxalsaurem Ammoniak; entsteht hierbei eine Trübung, so ist dieß oxalsaurer Kalk, welchen man sammeln und durch mäßiges Glühen in kohlensauren Kalk verwandeln kann, welcher, wenn er mehr als ¼ Prozent vom Gewichte der Butter beträgt, dieser letzteren betrügerischer Weise zugesetzt war. — Wenn oxalsaures Ammoniak keinen Kalk oder nur geringe Spuren davon anzeigt, so wird die Flüssigkeit mit Aetzammoniak im Ueberschusse versetzt; entsteht hierdurch ein weißer gallertartiger Niederschlag, so war Thon das Verfälschungsmittel. — Wenn das Gewicht der Asche durch die Auskochung mit Salzsäure keine erhebliche Verminderung erlitten, so muß das erdige Verfälschungsmittel Gyps oder Schwerspath seyn. Man erkennt dieses bald, indem man die rückständige Asche mit Wasser auskocht und die durchgeseihete Abkochung theilweise mit aufgelöstem salpetersauren Baryt und oxalsaurem Ammoniak prüft; eine weiße Trübung in beiden Fällen zeigt die Gegenwart von Gyps an. Um den Schwerspath zu erkennen, muß die Asche mit einer Auflösung von kohlensaurem Natron gekocht werden; die trübe Mischung wird durchgeseihet, der Inhalt des Filters erst mit Wasser ausgesüßt, und dann mit salzsäurehaltigem Wasser ausgezogen; die saure durchgeseihete Flüssigkeit wird mit Gypswasser geprüft; eine weiße Trübung verräth die Anwesenheit des Baryts und somit die des Schwerspaths.

** Kupfer, Blei und Zink erkennt der Techniker auf folgende Weise in der Butter: vier Loth der verfälschten Butter werden Behufs der Aufsuchung metallischer Verunreinigungen mit einer Mischung aus 8 Loth Wasser und ½ Loth reiner Salzsäure in einer Porzellanschale übergossen, ¼ Stunde hindurch unter fortdauerndem Umrühren mit einem Glasstabe im Sieden erhalten, erkalten gelassen, und endlich das Ganze auf ein vorher benäßtes Filter gegossen. In die klare durchgeseihete Flüssigkeit wird Schwefelwasserstoffgas bis zum Vorherrschen des Geruchs eingeleitet; entsteht hierdurch weder bald, noch nach einiger Zeit, irgend eine gefärbte Trübung, so fehlen alle schädlichen Metalle mit Ausnahme des Zinks, welches auf diese Weise nicht erkannt werden kann. Hat jedoch Schwefelwasserstoff einen braunen Niederschlag veranlaßt, so sammelt man diesen auf einem Filter, süßt mit Schwefelwasserstoffwasser aus, löst von Neuem in erhitzter reiner Salzsäure

Wenn wir bedenken, welche nachtheilige Beisätze die Butter enthalten kann, so bringt es uns gewiß zum Lachen, wenn wir Polizeidiener mit einer Waage emsig auf dem Markte herumrennen und ein Marktweib auf die Polizei führen sehen, im Fall ihr Pfund Butter nicht voll ist, während der Herr Polizeiarzt sich nicht sehen läßt, und die Butterschau höchstens dann hält, wenn er von seiner Ehehälfte erfährt, es koste eben das Pfund 30 Kreuzer, ein Geld, welches ihm wie Schwerspath auf's Herz, d. h. auf den Geldbeutel fällt.

Zucker. Die minder reinen Sorten (Melis-, Lumpen-, Farin- oder Kochzucker) können leicht schädliche Beimengungen enthalten, welche theils von dem Gebrauche schädlicher Stoffe bei der Reinigung des Zuckers (Alaun, Zinkvitriol, essigsaures Bleioxyd), theils von den Metallgefäßen herrühren. Um das Gewicht des Farinzuckers zu vermehren, können auch Mehl, Stärke, Gyps ꝛc. beigemengt werden.

Um metallische Beimengungen zu ermitteln, ist auf folgende Weise zu verfahren: Man übergießt in einem Spitzglase etwa 1000 Gran von dem verdächtigen Zucker mit $^3/_4$ seines Gewichtes reinen kalten Wassers, läßt beide Stoffe unter häufigem Umrühren mit einem Glasstabe über $^1/_2$ Stunde hindurch auf einander einwirken, und endlich die Mischung durch ruhiges Stehenlassen sich klären. Die Menge des Bodensatzes gibt Rechenschaft über den Betrag der dem Zucker beigemischten unlöslichen oder schwerlöslichen Stoffe. Um die Beschaffenheit desselben zu prüfen, sammelt man ihn auf einem Filter, süßt dasselbe mit destillirtem Wasser aus und läßt den Inhalt trocknen. Es ist auch der Fall vorgekommen, daß dem raffinirten Zucker mittelst eines kleinen Zusatzes von Smalte eine schöne in's Bläuliche schillernde Färbung ertheilt wurde. Da dieses, wie gesagt, nur bei raffinirtem Zucker der Fall seyn kann, so würde sich eine solche Färbung schon durch den blauen Bodensatz zu erkennen geben, welche sich beim Auf-

---

und prüft die durchgeseihete Lösung auf Kupfer und Blei, wie bei der Untersuchung der Milch angegeben.

Die mit Schwefelwasserstoff behandelte Flüssigkeit wird bis zur Hälfte eingedampft, mit Ammoniak übersättigt, durchgeseihet und zu dem Durchgeseiheten Schwefelwasserstoffammoniak zugesetzt: eine weiße Trübung gibt die Anwesenheit von Zink zu erkennen.

lösen solchen Zuckers und ruhiges Hinstellen der Auflösung, am Boden des Gefäßes ansammeln würde.

Die durchgeseihete Zuckerauflösung wird, wenn sie dunkel gefärbt ist, mit reinem Chlorwasser bis zur Entfärbung versetzt, etwas reine Salzsäure bis zur merklichen sauren Reaktion zugefügt und eine kleine Portion davon mit aufgelöstem salzsauren Baryt geprüft; entsteht hierdurch eine erhebliche weiße Trübung, so ist Schwefelsäure vorhanden; man hat daher die Anwesenheit eines schwefelsauren Salzes, Alaun, Zinkvitriol, zu vermuthen, und setzt nun die Untersuchung in nachstehender Weise fort. — In die angesäuerte Zuckerauflösung wird Schwefelwasserstoffgas eingeleitet; eine schwarzbraune oder schwarze Trübung und ein bald darauf erfolgter Niederschlag deutet auf Kupfer- oder Bleigehalt. Man sammelt denselben auf einem Filter, süßt ihn mit Schwefelwasserstoffwasser aus, durchsticht das Filter mit einem Glasstabe, spühlt den Inhalt desselben in ein Glaskölbchen, läßt absetzen, gießt das überstehende Wasser behutsam ab, fügt zu dem Rest etwas reine Salzsäure, kocht bis zur vollständigen Auflösung, welche man zuletzt durch Zusatz einiger Tropfen Salpetersäure beschleunigen kann, und Verjagung der überflüssigen Säure. Man verdünnt die Auflösung mit etwas Wasser und prüft sie getheilt:

Auf Kupfer: mit aufgelöstem Blutlaugensalz, welches in sauer reagirenden kupferhaltigen Flüssigkeiten eine röthliche Färbung und nach einiger Zeit einen rothbraunen Niederschlag veranlaßt.

Auf Blei: durch Zusatz einiger Tropfen verdünnter Schwefelsäure, wodurch in bleihaltigen Flüssigkeiten ein weißer Niederschlag veranlaßt wird.

Auf Arsenik: man macht die saure Flüssigkeit mit Aetzammoniak alkalisch, leitet dann Schwefelwasserstoffgas bis zur Neutralisation des Ammoniaks hinein, seihet durch und macht das Durchgeseihete mit Salzsäure von Neuem sauer; — bleibt das Gemisch klar oder wird es höchstens allmählig milchweiß, von ausgeschiedenem Schwefel, so ist kein Arsenik vorhanden. Gegenfalls entsteht ein gelber Niederschlag, woraus durch Reduktion sich metallisches Arsenik herstellen läßt, falls jener aus Schwefelarsenik bestand.

Die mit Schwefelwasserstoff vergebens behandelte oder von

dem dadurch bewirkten Niederschlage abgeseihete Flüssigkeit muß noch geprüft werden:

Auf Zink: sie wird aufgekocht, mit Aetzammoniak übersättigt, abermals durchgeseihet, wenn hierdurch eine Trübung entstanden seyn sollte, und nun von Neuem Schwefelwasserstoffgas eingeleitet; durch eine flockige weiße Trübung (Schwefelzink) gibt sich die Anwesenheit von Zink zu erkennen.

Alaun: die auf Zink erfolglos geprüfte, oder, wenn solches vorhanden gewesen war, vom Schwefelzink abgeseihete Flüssigkeit wird verdunstet, und der Rückstand in einer blank gescheuerten Kelle über Kohlenfeuer so lange erhitzt, als noch brenzliche Dämpfe entweichen. Die zurückgebliebene Kohle wird in einem Porzellanschälchen mit Wasser, wozu man etwas reine Schwefelsäure zugesetzt, übergossen, im Sandbade fast eingetrocknet, der Rückstand mit reinem Wasser aufgenommen, durchgeseihet und das Durchgeseihete mit Aetzammoniak im Ueberschuß versetzt; entsteht hierdurch ein weißer gallertartiger Niederschlag, welcher durch Aetzkaliflüssigkeit aufgelöst wird, so ist dieser Thonerde, und die Zuckerlösung enthält folglich Alaun.

Syrup. Er wird nicht selten mit Stärkesyrup (Malz- oder Dextrinsyrup) verfälscht, was chemisch kaum zu ermitteln ist. * — Verfälschungen ꝛc. lassen sich nach der vorhin angegebenen Weise erkennen.

Stärkesyrup. Er dient theils als Mittel gegen Husten und wird von manchen Personen ohne ärztlichen Rath genommen; häufiger wird er zur Bereitung eines reinen Spiritus verwendet. Der nicht unbedeutende Gypsgehalt dieses Syrups läßt sich ermitteln, wenn man etwas davon mit Wasser verdünnt und die klare Flüssigkeit mit salzsaurem Baryt prüft; der entstehende schwefelsaure Baryt macht eine starke Trübung.

Honig. Gewisse Pflanzen bringen dem Honig eine giftige Eigenschaft bei; in den Gegenden am schwarzen Meer sind es das Rhododendron und die Azalea ponlica, welche dieß thun; in unseren Gegenden beschuldigt man die blauen Sturm-

* Es gibt eine andere Erkennungsweise mittelst des polarisirten Lichts, wozu ein eigenes Werkzeug dient; da aber diese Sache hier zu weit führt und für das gewöhnliche Leben keine Bedeutung hat, so übergehen wir sie.

hutarten (Aconitum). Ein solcher, von den Bienen selbst vergifteter Honig ist leider nur durch seine Wirkungen zu erkennen, chemisch oder sonst nachweisbar ist das Gift nicht; es entstehen aber nach dem Genusse solchen Honigs die Erscheinungen betäubender Gifte. —

Der Honig kann verunreinigt oder verfälscht seyn: mit Wasser; dieß läßt sich an dem geringeren eigenthümlichen Gewicht solchen Honigs erkennen; zeigt er ein solches unter 1,425, so kann er kein hineingelegtes Ei mehr tragen; fließt ein Topfen auf einer Fläche bald aus einander, so zeigt das Wasser an; — von Möhren- oder Gelberübensaft wird der Honig trüb und dunkelgefärbt, und der Möhrengeschmack zeigt sich; Stärkezucker- oder Stärkesyrup-Beimischung erkennt man zunächst an der geringen Süße; beigemengtes Mehl bleibt nach der Auflösung des Honigs in Weingeist zurück, gibt mit Wasser gekocht eine Art Kleister, die durch Jod blau gefärbt wird; Tragantschleim und Leim geben nach der Auflösung des Honigs, die bis zur Syrupsdicke eingekocht ist, eine Gallerte; Metalle lassen sich auf die bereits oben (S. 103) bei der Butter angegebene Weise nachweisen. — Die Beimischung von Mehl ist wohl am häufigsten, wenn auch unschädlich.

Bier.* Die schädlichen Beimischungen, welche das Bier enthalten kann, lassen sich in zwei Klassen theilen, nämlich:

1) in zufällige schädliche Beimischungen, d. h. solche, die aus bloßer Nachläßigkeit, Unreinlichkeit oder Unwissenheit entstehen. — Die hierdurch entspringende fehlerhafte Beschaffenheit des Biers kann schon aus dem unangenehmen Geschmack und Geruch, dem trüben Ansehen u. s. w. erkannt werden und es ist hierzu eine chemische Untersuchung nicht erforderlich; nur

* Bei dem immer mehr überhandnehmenden Biergenusse ist alle Sorgfalt anzuwenden, damit Verfälschungen vorgebeugt werde; daher gebe ich die Erkennungsmittel zunächst für den Techniker und redlichen Gewerbsmann, so wie für den Biertrinker, welcher sicher gehen will, hier genauer wieder. — Dieselbe Rücksicht leitet mich auch beim Wein. Den Branntweinverfälschungen kann ich keinen Platz einräumen; ich halte jeden Schnaps an und für sich für eine Verfälschung. — Wenn der Genuß geistiger Getränke nie ganz vertilgt, ja wohl kaum ganz allgemein auf ein der Gesundheit unschädliches Maß zurückgeführt werden wird, so muß doch wenigstens für Reinheit dieser Getränke gesorgt werden.

ein geringer Gehalt an schädlichen Metallen, von den bei der Bereitung angewandten, mehr oder minder unzweckmäßigen metallenen Gefäßen, als Kupfer, Blei, Zink herrührend, dürfte sich nicht immer durch diese Merkmale erkennen lassen, würde aber desto mehr gefahrbringend für den Genießenden seyn. Im Falle des Verdachtes ermittelt man die Gegenwart dieser letzteren Beimischungen auf folgende Art:

Ein Pfund von dem verdächtigen Biere wird in einer Porzellanschale über der Weingeistlampe bis zum Sieden erhitzt, dazu 1 Loth reine Salzsäure, dann ¼ Loth chlorsaures Kali allmählig zugesetzt und das Ganze bis auf den vierten Theil und darunter eingedampft, der Rückstand wird durch Wasserzusatz bis zum ursprünglichen Volumen zurückgebracht, klar durchgeseihet, hierauf Schwefelwasserstoff bis zum Vorherrschen des Geruchs eingeleitet, und die Mischung zur Ablagerung des möglicher Weise entstehenden Niederschlages bei Seite gestellt. Hat sich nach mehren Stunden kein Niederschlag gebildet, außer etwa einem weißen, von abgeschiedenem Schwefel (vom Schwefelwasserstoffgas herrührend), so fehlen sicherlich Kupfer und Blei, und man hat nur noch auf Zink zu prüfen. Ist hingegen ein gefärbter Niederschlag entstanden, so verfährt man mit diesem wie bei der Untersuchung des, unter gleichen Umständen aus dem Mehle gewonnenen, Niederschlages angegeben ist.

Die Prüfung auf Zink wird mit der mit Schwefelwasserstoff behandelten Flüssigkeit folgendermaßen ausgeführt: man kocht die Flüssigkeit bis auf einen geringen Rückstand ein, macht sie durch einen Zusatz von kohlensaurer Ammoniakflüssigkeit stark alkalisch, seihet durch und leitet Schwefelwasserstoffgas in das Durchgeseihete; das Nichterscheinen irgend eines Niederschlages zeigt die Abwesenheit von Zink, gegenfalls wird aber eine weiße Trübung und ein ähnlicher Niederschlag, der Schwefelzink ist, erscheinen.

2) In absichtliche schädliche Beimischungen, welche von den Brauern oder Bierwirthen in der Absicht zugesetzt werden, um schwaches oder fehlerhaftes Bier scheinbar zu verstärken, oder zu verbessern, oder auch um den Appetit zu reizen. Derartige Beimischungen sind:

a) Aufgüsse von betäubenden Pflanzentheilen.

Diese Verfälschungen können leider auf chemischem Wege nicht ermittelt werden.

b) Kreide, Magnesia, Pottasche oder Soda, als Verbesserungsmittel von sauer gewordenem Bier. Saures Bier gibt sich beim Genusse deutlich genug durch seinen Geschmack zu erkennen; nicht so aber bei dem, wo die Säure fortgeschafft und an deren Stelle Salze getreten sind, welche durch ihre Eigenschaften eben so nachtheilig werden können. Die Gegenwart dieser Zusätze wird folgendermaßen erforscht:

Pottasche oder Soda. Man läßt $^1/_4$ bis $^1/_2$ Pfund von dem Bier bis zur Trockne verdunsten, und glüht den Rückstand bei freier Luft in einer offenen Schale, bis alles vollständig verkohlt ist. Die kohlige Masse wird fein gerieben und mit destillirtem Wasser ausgezogen. Bleibt beim Verdampfen dieser durchgeseiheten Lösung eine nicht ganz geringe weiße Salzmasse zurück, deren Auflösung in wenigem reinen Wasser Curcumapapier bräunt, rothes Lackmuspapier bläut, bei Zusatz irgend einer Säure aufbraust und in Kalkwasser einen weißen Niederschlag verursacht, so war dem Bier ein kohlensaures Alkali, sei es nun Pottasche oder Soda, zugesetzt worden. Ist aber jener Rückstand nur sehr gering und zeigt derselbe keine von den bemerkten Reaktionen, so hat man keinen Grund, eine Verfälschung dieser Art zu argwöhnen.

Kalk und Magnesia. Der im vorigen Versuche vom Wasser nicht aufgenommene Antheil des kohligen Rückstandes, wird mit einer des in Arbeit genommenen Biers gleichkommenden Menge destillirten Essigs ausgekocht, hierauf durchgeseihet, der Rückstand mit heißem Wasser ausgesüßt, die vereinigten Flüssigkeiten bis auf einen geringen Raum eingeengt, dann mit Aetzammoniak übersättigt, abermals durchgeseihet und zu dem Durchgeseiheten phosphorsaures Ammoniak zugesetzt: ein reichlicher weißer Niederschlag gibt das Vorhandenseyn der einen oder der andern der genannten Erden zu erkennen, und zwar ist es Kalk, wenn in einer andern Probe des Durchgeseiheten oxalsaures Ammoniak ebenfalls eine Trübung verursacht.

c) Freie Schwefelsäure soll zuweilen theils für sich allein, theils in Vereinigung mit Alaun angewandt werden, um dem Weißbier einen angenehmen Geschmack und ausgezeichnete Klarheit zu geben. Um eine derartige Beimischung

zu ermitteln, läßt man etwa ein Pfund von dem verdächtigen Biere in einer Porzellanschale bei gelinder Wärme bis zur Syrupsdicke verdunsten, gießt dann den Syrup in eine tubulirte Retorte von passender Größe und destillirt den Inhalt aus dem Chlorcalciumbade bis fast zur Trockne ab. Der Hals der Retorte wird möglichst tief in die Wölbung der Vorlage gesenkt, und in letztere einige Unzen schwefelsäurefreies Chlorwasser vorgeschlagen. Nach beendigter Destillation gießt man den Inhalt der Vorlage in ein Becherglas aus, und prüft ihn mit einer klaren Lösung von salzsaurem Baryt; ein weißer Niederschlag setzt die Anwesenheit von freier Schwefelsäure in dem untersuchten Biere ganz außer Zweifel.

Wein. — Die Zahl der schädlichen Stoffe, welche dem Weine theils mit Absicht, theils durch Zufall beigemengt seyn können, ist nicht groß, und sie können auch nur in unbedeutender Menge darin enthalten sein, wenn sie sich nicht durch den Geschmack verrathen sollen. Dahin gehören einige Metalle (Blei, Wismuth, Kupfer, Arsenik), Alaun und kohlensaures Alkali.

a) Prüfung auf Metalle. Die Prüfung des Weines auf Metalle geschieht ganz in ähnlicher Weise, wie beim Biere angegeben, besonders aber hat man auf Blei zu sehen. — Die sogenannte Hahnemann'sche Weinprobe bezieht sich lediglich darauf. Es ist eine mit etwas freier Säure, gewöhnlich Weinsteinsäure, versetzte Auflösung von Schwefelwasserstoffgas in Wasser, welche in bleihaltigen Flüssigkeiten einen braunschwarzen Niederschlag von Schwefelblei erzeugt, wiewohl nicht jeder derartige Niederschlag als von Blei herrührend betrachtet werden darf, da außerdem noch mehre andere Metalle z. B. Wismuth, Kupfer, durch dasselbe Reagens in ähnlicher Weise niedergeschlagen werden. Kupfer kann im Weine vorkommen in Folge der Anwendung von messingenen Hähnen.

b) Prüfung auf Alaun. Alaun soll ein sehr häufiges, wenn nicht allgemeines Zusatzmittel zu dem Rothweine sein, theils in der Absicht, die rothe Farbe desselben zu erhöhen, theils um ihm mehr Dauerhaftigkeit und einen zusammenziehenden Geschmack zu geben. Da die Bestandtheile des Alauns (Kali, Schwefelsäure, Thonerde) ursprünglich auch in jedem Weine in geringer Menge enthalten sind, so muß man bei dessen Ermittelung besonders auf die Quantität Rücksicht nehmen.

Man macht zu diesem Behufe etwa acht Unzen von dem fraglichen Weine durch einen Zusatz von Salzsäure merklich sauer, fügt dann dazu so lange aufgelösten salzsauren Baryt, als noch dadurch eine Trübung verursacht wird, läßt absetzen, sammelt den entstandenen Niederschlag in einem Filter, süßt ihn gut aus, trocknet und wägt ihn. Die vom schwefelsauren Baryt abgeschiedene Flüssigkeit wird bis zur Trockne verdunstet, der trockne Rückstand in einem kleinen Porzellantiegel bis nahe zum Glühen erhitzt, die geglühte Masse mit verdünnter Schwefelsäure übergossen, das Gemisch wiederum eingetrocknet, aber nicht geglüht, dann mit Wasser aufgenommen, durchgeseihet und das Durchgeseihete der Selbstverdunstung überlassen. Bei Vorhandenseyn von Alaun entstehen kleine aber deutlich ausgebildete oktaedrische* Krystalle. — Man kann aber auch die schwefelsaure Auflösung geradeweges mit einer geringen Menge Salmiakauflösung, um eine etwaige Fällung von Talkerde zu verhindern, und dann mit Aetzammoniak versetzen: ein weißer gallertartiger Niederschlag kann unter diesen Umständen nur Thonerde seyn. Man sammelt, trocknet und wägt ihn: 11 Theile sind = 100 Theilen Alaun und bedingen die Bildung von 94 Theile Schwerspath, dessen gewonnene Menge, bei wirklichem Vorhandenseyn von Alaun wegen des natürlichen Gehaltes des Weins an schwefelsauren Salzen, dieses angeführte Verhältniß eher übersteigen wird, als umgekehrt.

c) Prüfung auf kohlensaures Alkali. Um sauer gewordenen Weinen die freie Säure zu entziehen, werden sie wohl mit kohlensaurem Kali, Natron, Kalk oder Magnesia versetzt, welche die freie Essigsäure neutralisiren. Man erkennt dieß dadurch, daß man den verdächtigen Wein bis zur Dicke eines Syrups verdampft und diesen nun mit der achtfachen Menge starken Weingeistes eine Zeit lang schüttelt; die essigsauren Salze werden aufgelöst. Man seihet ab, läßt die weingeistige Flüssigkeit verdunsten und äschert den Rückstand ein. Die Asche wird mit Wasser ausgekocht, die Abkochung durchseihet und bis zur Trockne verdunstet. Der Rückstand enthält kohlensaures Kali oder Natron, dessen Menge nach Abzug des etwa eingemengten Kochsalzes gleich ist derjenigen, welche

* Ein Octaeder ist ein Körper der durch 8 gleichseitige Dreiecke begrenzt wird, die in 6 körperlichen Winkeln zusammenstoßen.

dem Weine zur Abstumpfung der entstandenen Essigsäure zugesetzt wurde. — Der vom Wasser nicht aufgenommene Antheil der Asche wird mit concentrirtem Essig ausgekocht, die Lösung durchgeseihet, das Filter mit Wasser angesüßt und die durchgeseiheten Flüssigkeiten mit kohlensaurem Ammoniak ausgefällt: der Niederschlag ist kohlensaurer Kalk, welcher als solcher dem Weine zugesetzt war. Die vom kohlensauren Kalk getrennte Flüssigkeit wird mit einem Ueberschuß von kohlensaurem Natron gekocht: der entstandene Niederschlag ist kohlensaure Magnesia.

Manche Weinhändler sollen auch dem Weine zur Entfernung der freien Säure weinsteinsaures Kali zusetzen, besonders wenn die freie Säure Weinsteinsäure ist. Es entsteht hierdurch saures weinsteinsaures Kali, welches in Folge seiner Schwerlöslichkeit allmälig als Weinstein sich abscheidet.

Essig. — Die Verunreinigungen des Essigs sind entweder absichtliche oder zufällige.

1) Die absichtlichen Verunreinigungen oder die Verfälschungen des Essigs haben zum Zweck, den geringen Gehalt an Essigsäure entweder durch Zusatz von verschiedenen scharfen Stoffen scheinbar zu vergrößern oder durch Zumischen von wohlfeileren Mineralsäuren, als Schwefel-, Salz-, Salpetersäure, zu ersetzen.

a) Scharfe Pflanzenstoffe (Seidelbast, Ingwer, Pfeffer, Senf u. s. w.) entdeckt man am besten dadurch, daß man den Essig mit kohlensaurem Kali genau neutralisirt und die so erhaltene Flüssigkeit bei sehr gelinder Wärme zur Syrupsdicke verdampft. Ist der Essig frei von diesen Stoffen, so besitzt die zurückbleibende Masse einen milden salzigen Geschmack; brennend und scharf ist er aber, wenn der Essig mit den oben erwähnten Pflanzenstoffen in Berührung gewesen war.

b) Behufs der Prüfung auf Schwefelsäure und Salzsäure verdünnt man den Essig mit der zehnfachen Menge destillirten Wassers und setzt dann zu einer Probe davon etwas aufgelösten salzsauren Baryt und zu einer andern aufgelöstes salpetersaures Silberoxyd hinzu. — Eine in beiden Fällen entstehende Trübung, welche durch Zusatz von verdünnter Salpetersäure nicht verschwindet, sondern sich zu einem Niederschlage sammelt, zeigt im ersten Falle Schwefelsäure, im zweiten Salzsäure an.

Eine sehr zuverlässige und einfache Probe auf Schwefel-

säure ist die Zuckerprobe. Man bedeckt ein Gefäß, worin Wasser siedet, mit einer weißen Untertasse, streicht etwas Zuckerlösung darauf, fügt, nachdem diese eingetrocknet ist, einen oder zwei Tropfen des zu prüfenden Essigs hinzu und läßt bei derselben Temperatur verdunsten. Reiner Essig bewirkt keine Schwärzung, wenn sie aber erfolgt, so enthält der Essig freie Schwefelsäure.

c) Zur Erkennung der Salpetersäure bringt man in einem kleinen Topfe Wasser zum Sieden, bedeckt denselben mit einer weißen Untertasse, welche durch die Wasserdämpfe eine Temperatur von 100° des hunderttheiligen Thermometers bekommt, legt einige geschabte Federkielspähne darauf und bringt einige Tropfen von dem zu prüfenden Essig damit in Berührung. Werden diese Spähne gelb, noch ehe der Tropfen eingetrocknet ist, so deutet dieß auf viel Salpetersäure, werden sie es erst nach dem Trocknen, so deutet es weniger an. Höchst wenig gibt sich aber noch dadurch kund, daß die Spähnchen nur an den Enden, nicht in der Mitte gelb werden.

d) Um zu ermitteln, ob ein Essig absichtlich mit irgend einer starken Pflanzensäure (Weinsteinsäure, Kleesäure) verfälscht ist, läßt man etwa ein halb Pfund desselben in einer Porzellanschale bei gelinder Wärme verdunsten, nimmt hierauf den Rückstand heraus und übergießt ihn in einem Becherglase mit ein Viertelpfund rectificirtem Weingeist. Man digerirt das Gemisch unter öfterem Umrühren in gelinder Wärme, läßt dann erkalten, seihet durch, vermischt das Durchgeseihete mit Wasser und läßt den Weingeist verdunsten. Der wäßrige Rückstand wird durchgeseihet, wenn er nicht klar seyn sollte, in zwei Theile getheilt, der eine Theil mit kohlensaurem Kali neutralisirt und die zweite saure Hälfte dann zugefügt. Bei Vorhandenseyn von Weinstein- und Kleesäure bildet sich bald oder nach einiger Zeit ein krystallinischer Niederschlag von doppelt weinsteinsaurem oder kleesaurem Kali. Das letzte ist besonders daran erkenntlich, daß es beim Erhitzen auf Platinblech ohne Verkohlung sich in kohlensaures Kali verwandelt.

2) Zufällige Verunreinigungen des Essigs können besonders stattfinden, wenn bei der Bereitung, dem Aufbewahren und dem Verkaufe desselben metallene Geräthschaften nicht sorgfältig vermieden werden. Der Essig kann in solchem Falle leicht Metallsalze, vornämlich von Kupfer, Blei und Zink, ent-

halten. Man erforscht solche höchst schädliche metallische Verunreinigung am besten folgendermaßen:

Man vermischt etwa ein Viertelpfund von dem verdächtigen Essig mit ein halb Loth reiner Salzsäure und leitet hierauf in diese Mischung Schwefelwasserstoffgas bis zum starken Vorherrschen des Geruchs; entsteht binnen mehren Stunden kein Niederschlag, so ist der Essig jedenfalls frei von Kupfer und Blei. Ist aber bald oder innerhalb der bemerkten Zeit ein dunkler Niederschlag entstanden, so sammelt man diesen behufs weiterer Prüfung in einem Filter, süßt ihn mit Schwefelwasserstoffwasser aus und spühlt ihn dann vermittelst der Spritzflasche in ein Probirkölbchen ab. Man läßt absetzen, gießt das überstehende Wasser, so weit es sich thun läßt, klar ab, setzt dann etwas reine Salzsäure zu und kocht, bis Alles aufgelöst ist. Die Auflösung wird zur Verjagung der freien Säure eingedampft, der Rückstand mit destillirtem Wasser aufgenommen, durchgeseihet und nun portionweise mit aufgelöstem Blutlaugensalz und Schwefelsäure geprüft. Ein braunrother Niederschlag durch das erstere Reagens verräth Kupfer, eine weiße Trübung durch das zweite gibt die Anwesenheit des Blei's zu erkennen.

Um auf Zink zu prüfen, wird die im Vorhergehenden durch Schwefelwasserstoff ausgefällte Flüssigkeit aufgekocht, mit Aetzammoniak übersättigt, durchgeseihet und nun abermals mit Schwefelwasserstoff versetzt; ein weißer flockiger Niederschlag verräth die Anwesenheit von Zink.

Kochsalz. — Das Kochsalz ist mancherlei, theils zufälligen, theils absichtlichen Verunreinigungen und Verfälschungen unterworfen. Gutes Kochsalz muß weiß, trocken und in drei Theilen kalten Wassers zu einer klaren neutralen Flüssigkeit vollständig löslich seyn. Ein unlöslicher Rückstand verräth Gyps, Sand u. s. w. Trocken muß jedes gute Kochsalz wenigstens so weit seyn, daß es reines Fließpapier nicht benäßt; gegenfalls ist es, um das Gewicht zu vermehren, mit Wasser angefeuchtet, oder es ist mit zu viel zerfließlichen Erdsalzen (salzsaurem Kalk- und Bittererde) verunreinigt, was man durch den bedeutenden Niederschlag, welchen kohlensaures Natron in der Auflösung solchen Salzes hervorbringt, erkennen kann.

Die mit drei Theilen Wasser bereitete und klar durchgeseihete Auflösung des Kochsalzes darf, wenn es rein war, weder durch die doppelte Menge wasserfreien Weingeistes, noch durch Schwe-

felwasserstoffwasser und aufgelöstes Blutlaugensalz, noch endlich durch in Weingeist aufgelöstes Chlorplatin getrübt werden.

Weingeist verräth durch einen körnigen krystallinischen Niederschlag beigemengtes schwefelsaures Natron (Glaubersalz).

Schwefelwasserstoff gibt durch Trübung und Niederschlag metallische Einmengungen, gewöhnlich von nachlässiger Anwendung unpassender metallener Gefäße (z. B. Kupfer, Zink, Blei, welche von Kochsalzauflösung bedeutend angegriffen werden) beim Verkauf oder Aufbewahren herrührend, zu erkennen. Derartige Verunreinigungen gehören zu den gefährlichsten. Man löst, um sie zu erkennen, etwa ein Viertelpfund des verdächtigen Salzes in Wasser auf, setzt kohlensaures Ammoniak bis zur merklichen alkalischen Reaction zu, seihet durch und leitet Schwefelwasserstoff bis zum Vorherrschen des Geruchs ein. Man läßt ablagern, sammelt den Niederschlag, welcher bei Vorhandenseyn von Kupfer braunschwarz, bei Vorhandenseyn von Zink weiß seyn wird, in einem Filter, löst ihn in verdünnter Salpetersäure auf und prüft die Auflösung, deren freie Säure durch Aetzammoniak fast abgestumpft ist, mit Blutlaugensalz; Kupfer gibt einen braunrothen, Zink einen weißen Niederschlag.

Speiseöl. — Die feineren und theuren Sorten des Olivenöls werden mit wohlfeileren Oelen vermischt, welche jedoch keinen gesundheitswidrigen Einfluß äußern. Der Betrug wird mittelst der Poutet'schen Probeflüssigkeit erkannt; diese besteht aus einer Auflösung von 6 Theilen Quecksilber in $7\frac{1}{2}$ reiner Salpetersäure von 38° B, oder in einer Mischung aus gleichviel rother rauchender Salpetersäure und Wasser; man vermischt eine kleine Menge des zu untersuchenden Oels mit $\frac{1}{12}$ seines Gewichts der eben erwähnten Probeflüssigkeit und beobachtet nun die Festigkeit, welche das Oel dadurch erlangt. Bei reinem Baumöl erstarrt das Ganze zu einer festen klingenden Masse, bei verfälschtem ist die Festigkeit um so geringer, je größer der Zusatz war.

Ungesund sind aber gewisse Verunreinigungen, denen das Speise-Oel theils in Folge nachlässiger Aufbewahrung in Berührung mit metallenen Geräthschaften, theils in Folge absichtlicher giftiger Zusätze unterworfen ist. Die Erfahrung hat gezeigt, daß fette Oele in Berührung mit gewissen Metallen, wie Kupfer, Blei, Zink und bei gleichzeitigem Luftzutritte giftig werden. Oel, wel-

8*

ches in Folge längeren und nachlässigen Aufbewahrens einen unangenehmen Geruch und Geschmack angenommen hat, kann durch Digestion mit metallischem oder auch oxydirtem Blei diese üblen Eigenschaften so weit verlieren, daß es nun als verkäufliche Waare zu benutzen ist. Diese sogenannte Verbesserung des Oeles ist durchaus verwerflich.

Die Untersuchung eines Speiseöls auf Metallgehalt geschieht in nachstehender Weise. Man vermischt in einem Glase, welches von der darin zu behandelnden Mischung nur zu $^3/_4$ davon angefüllt werden darf, $^1/_4$ Pfund von dem verdächtigen Oele mit einem gleichen Volumen reinen Wassers, wozu man $^1/_2$ Unze reine offizinelle Salzsäure zugesetzt, verschließt das Glas mit einem Pfropfen und schüttelt den Inhalt 15 — 20 Minuten anhaltend untereinander. Man gießt hierauf das trübe Gemisch in einen Trichter, dessen Abflußröhre man mit einem Korke verschlossen hat, und stellt den Trichter in einem Becherglase an einem mäßig warmen Orte zur Klärung hin. Sobald die wäßrige Flüssigkeit sich klar abgesondert hat, lüftet man den Kork und läßt sie in das Becherglas klar abfließen. Mit dieser sauren Flüssigkeit verfährt man nun genau so, wie bei dem Essig, wenn er Metall enthält, angegeben ist.

Eingemachte Früchte. Die eingemachten Früchte, besonders die grünen und mit Essig eingemachten, z. B. die sogenannten Pfeffer- und Essiggurken, die grünen Erbsen, Bohnen, Kapern, sind nicht selten mit Kupfer mehr oder weniger vergiftet.*

Man ermittelt eine derartige Vereinigung am unzweifelhaftesten auf die Art, daß man 1 — 2 Loth von dem verdächtigen Körper mit Wasser, wozu man etwas Salzsäure zugesetzt hat, zerreibt, aufkocht, und das Gemisch zuerst durch Leinwand hindurchpreßt, sodann durchseihet. In das Durchgeseihete wird Schwefelwasserstoff eingeleitet, der dadurch erzeugte Niederschlag auf einem Filter gesammelt, ausgewa-

* Nicht immer rührt übrigens ein schön grünes Aussehen solcher Früchte von schädlichen Ursachen her. Geschickte Köche und Köchinnen wissen auch die natürliche Farbe grüner Früchte ohne Anwendung nachtheiliger Künsteleien zu erhalten, indem sie das grüne Gemüse nicht mit kaltem Wasser aufsetzen und langsam in's Kochen kommen lassen, sondern das Wasser allein zum Sieden erhitzen und nun die ersteren hinzuthun.

schen und aus dem durchstochenen Filter in ein Porzellanschälchen gespühlt. Man setzt nun zu dem trüben Gemisch Salzsäure zu, läßt damit einkochen, nimmt den Rückstand mit Wasser auf, seihet abermals durch und prüft das Durchgeseihete mit aufgelöstem Blutlaugensalz. Bei Anwesenheit von Kupfer färbt sich die Flüssigkeit röthlich, und es lagert sich ein rothbrauner Niederschlag ab.

Ganz in ähnlicher Weise kann auch das im Handel vorkommende Pflaumen-, Kirschen- und Hollundermuß, welche nicht selten in Folge der Bereitung in kupfernen Gefäßen kupferhaltig sind, untersucht werden. Bei diesen reicht es wohl auch hin, daß man etwas davon mit Wasser zu einem dünnen Brei anrührt, diesen in ein Weinglas schüttet, hierauf eine blanke Messerklinge 1/2 Stunde lang darin stecken läßt, dann herausnimmt und mit Wasser abspühlt. Waren die Muße kupferhaltig, so erscheint das blanke Eisen mehr oder weniger deutlich überkupfert.

Wenn die Essiggurken eine schöne grasgrüne Farbe besitzen, so ist zuweilen ihr Kupfergehalt so bedeutend, daß es hinreicht, eine von den verdächtigen Gurken in einem Weinglase mit Wasser, wozu man einige Tropfen aufgelöstes Blutlaugensalz zugesetzt hat, zu übergießen, um an der nach einiger Zeit um die Gurke herum entstehenden Röthung die Gegenwart von Kupfer zu erkennen.

Thee und **Kaffee.*** Bei weitem die verwerflichste Verfälschung, welche zuweilen angewandt werden soll, um nachgemachten Thee grün zu färben, ist das Besprengen desselben mit einer verdünnten Lösung von kohlensaurem Kupfer in Aetzammoniak. Um solche Verfälschung oder vielmehr Vergiftung auszumitteln, hat man nur nöthig, den verdächtigen Thee mit salzsäurehaltigem Wasser auszuziehen, durchzuseihen und eine blanke Messerklinge eine Zeit lang mit dieser Flüssigkeit in Berührung zu lassen, wo sich dann das Kupfer, wenn solches vorhanden ist, als kupferrother Ueberzug auf das Eisen absetzen wird.

Die grüne Farbe des Kaffees wird öfters künstlich hervorgebracht, und zwar theils durch Eisenvitriol, theils durch Kohlenpulver, womit der Kaffee in einem Fasse eine Zeitlang

---

* S. die Anmerkung beim Bier.

geschüttelt wird, worauf man ihn abklopft. Solcher künstlich gefärbte Kaffee wird schon durch kaltes Wasser beim geringen Reiben entfärbt und gibt, wenn die Färbung durch Vitriol bewirkt war, ein Wasser, worin Blutlaugensalz eine blaue Färbung veranlaßt; rührt sie aber von Kohlenpulver her, so läßt es mit der Zeit ein feines schwarzes Pulver fallen. Eine etwaige Färbung durch Kupfer, ähnlich derjenigen, wovon ich beim chinesischen Thee gesprochen, wird sich auf die dort erwähnte Weise ermitteln lassen.

Verfälschung des ächten Kaffee's mit Cichorie erkennt man folgendermaßen: feuchtet man den verfälschten etwas an und rollt ihn zwischen den Fingern, so bildet er ein Kügelchen, indem er sich kneten läßt, während der reine ächte Kaffee pulverförmig bleibt; mit Cichorien vermischter Kaffee ist bitter und säuerlich, reiner Kaffee bitter und aromatisch.

Cichorienkaffee ist öfters in rothes Papier gehüllt, welches mit Mennige gefärbt wurde; dieß ist offenbar schädlich. Solches Papier läuft durch schwefelhaltige Ausdünstungen dunkelfarbig an.

Chocolat. Der Chocolat soll nicht selten mit Ziegelmehl, Mennige und Zinnober versetzt werden, um demselben eine rothbraune Farbe zu ertheilen; am häufigsten ist er mit Mehl und Kartoffelstärke verfälscht.

Ein Mittel, um die erste Art von Betrug zu entdecken, besteht darin, den Chocolat durch Reiben auf einem Reibeisen zu zerkleinern, und ihn dann mit kaltem Wasser aufzuweichen, indem man die Flüssigkeit oft umrührt. Der verfälschte Chocolat hinterläßt einen reichlichen Bodensatz, der eine ziegelrothe Farbe besitzt, während bei dem unverfälschten dieser Satz wenig beträgt, längere Zeit braucht, um sich zu bilden und eine fahlgelbe Farbe besitzt.

Um Verfälschungen durch Mehl oder Stärke zu entdecken, läßt man etwa 1 Loth von dem Chocolat mit ½ Pfd. Wasser kochen, seihet die noch heiße Abkochung durch, und setzt Jodtinktur hinzu; — mit reinem Chocolat entsteht eine bräunlichgelbe Färbung, mit dem verfälschten eine mehr oder weniger dunkel blaue. — Eine anderweitige fehlerhafte Beschaffenheit des Chocolat kann ferner durch den Gebrauch alter unreiner Cacaobohnen, und durch zu starke Erhitzung beim Erweichen der Cacaomasse entstehen; ein solcher Chocolat gibt sich durch

ein fehlerhaftes Ansehen, brenzlichen Geruch und scharfen Geschmack und durch Knirschen beim Kauen zwischen den Zähnen zu erkennen. — Ein Zusatz von öligen Samen, fetten Oelen, um die etwa vorher abgepreßte Cacaobutter zu ersetzen und um dem Chocolat eine blanke Oberfläche zu verschaffen, verräth sich durch den bald eintretenden ranzigen Geruch und Geschmack.

Dritte Abtheilung.

Von der Erhaltung der Gesundheit in den verschiedenen Lebensabschnitten.

Erstes Hauptstück.

Wichtigkeit des Unterschiedes in der Lebensweise nach den Lebensabschnitten.

Was dem Einen gut ist, ist dem Andern schlecht, und so ist's auch mit der Lebensweise in den verschiedenen Lebensabschnitten. Wir unterscheiden deren sechs:

erster, von der Geburt des Menschen bis zum „Zahnen", was im Allgemeinen mit dem siebenten Monat anfängt; — Säugling;

zweiter, bis zum Zahnwechsel, welcher durchschnittlich im siebenten Jahre eintritt; — Kind;

dritter, bis zum Eintritt der Mannbarkeit, d. h. etwa bis zum vierzehnten, fünfzehnten Jahr; Knaben und Mädchen;

vierter, Blütezeit des Lebens; — Jüngling und Jungfrau;

fünfter: Fruchtzeit; Mann und Frau;

sechster: Lebensabend; — Alter.

Ich will suchen, die hervorragenderen Punkte aus diesen Abschnitten in's Klare zu stellen. Es ist jedoch nicht möglich, umfassend zu Werke zu gehen, indem diese Gegenstände an und für sich und in ihren Einzelnheiten so wichtig sind, daß sie gesonderte und ausführliche Betrachtung verdienen, welche ihnen auch von vielen Schriftstellern gewidmet worden ist. — Wie viele Werke gibt's nicht über die physische Erziehung der Kinder und nur allein über das Ammenwesen und Säugegeschäft!

Wiewohl die einzelnen Lebensabschnitte nicht streng an Monat und Jahr gebunden sind, so müssen wir doch an dieser Unterscheidung sehr bedeutungsvoller Entwicklungs- und Rück-

bildungsvorgänge halten, welche in den Lebensabschnitten nach einander statt finden, Vorgänge, die auch auf die Lebensweise, auf Nahrung, Körperpflege, Bewegung ꝛc. wesentlichen Einfluß äußern. — Ernährung, Blutbildung, Athmen u. s. f. sind beim Kinde anders als beim Manne ꝛc. und darum muß auch die Lebensweise verschieden seyn.

Auch hier, wie in dem vorigen Abschnitt, habe ich eine strenge Form und ein ängstliches Zwängen der Gegenstände in die verschiedenen Hauptstücke vermieden; indem ich z. B. vom Bett des Säuglings handle, kann ich nicht umhin, zugleich von dem des größeren Kindes zu reden, u. s. f.

Zweites Hauptstück.

Der Säugling.

Wollen wir ein gesundes kräftiges Geschlecht seyn, so müssen wir schon die Kinder zur Gesundheit und Kraft heranziehen. Von einer vernünftigen Kinderpflege und Erziehung hängt deßhalb das Gedeihen eines Volkes ab. Wir sehen zwar, um zunächst bei der Pflege stehen zu bleiben, daß, trotz vielfacher Mängel und Fehler, Menschen von Kindesbeinen an gedeihen; aller Schmutz und alle Noth ist nicht vermögend, manchen Körper an einer kräftigen Entwicklung zu hindern; ja, hat sich ein Mensch durch solche dunkle Pfade glücklich hindurchgearbeitet, so kann er selbst ein Muster von Gesundheit werden. Um diesen Preis jedoch ist die Gesundheit allzuhoch erkauft; bis einer davon kommt, gehen Viele zu Grunde, weßhalb alle die einzelnen Beispiele, daß Menschen unter den übelsten äußeren Einwirkungen gediehen, an und für sich nichts bedeuten.

Ihr wißt ja, wie der kleine Mensch, der eben den ersten Schrei ausstößt, so hilflos daliegt; was muß er all durchmachen, bis er auf die Beine kommt, bis er das erstemal zur Schule geht, bis er die Stimme wechselt, und so fort bis an's Ende! — Wenn wir bedenken, daß von 1000 Kindern mehr als der vierte Theil im ersten Lebensjahr stirbt, daß bis zum zehnten Jahre kaum noch die Hälfte da ist, so fordert uns das zu allerhand Betrachtungen auf. Der zarten Jugend, welche der Sterblichkeit so sehr ausgesetzt ist, müssen

wir daher zunächst unsere volle Aufmerksamkeit schenken und vorerst einen Blick in die Kinderstube werfen. — Sie sollte in eurem Hause, ihr Väter und Mütter, eigentlich das Putz- oder Staatszimmer seyn, denn womit könnt ihr in Wirklichkeit den besten „Staat" machen, als mit gesunden wohlerzogenen Kindern? — Das Kinderzimmer sey heiter, trocken und geräumig, keine Rumpelkammer; gönnt den Kindern darin nach Herzenslust freie Bewegung und laßt sie spielen — aus ihrer Unordnung, aus ihrem Durcheinanderwerfen der Spielsachen muß sich ja der Sinn für Ordnung erst entwickeln; deßhalb seyd ja keine strengen Polizeimeister beim Kinderspiel, denn dieß ist ihre erste Schule, und zwar eine lebendige, recht praktische. Zeigen sich die Kinder dabei zu Uebertreibungen geneigt, machen sie Unarten, so ist es immer Zeit zum Belehren, allein hütet euch bei den Kinderspielen vor allen Eingriffen am unrechten Orte. Einen tüchtigen Lärmen muß man nicht scheuen, denn das ruhige, gemessene und bedächtige Vorsichhinspielen ist nicht der Kiuder Art, und wäre sie es, so müßte man sie ihnen zu ihrem Heile abgewöhnen und ihnen etwas Wildfangnatur einimpfen; nichts Krankhafteres an einem Kinde, als wenn es eine Schlafmütze ist; da fehlt es sicherlich irgendwo in dem kleinen Menschen. — Die recht herzhaft rumorenden Kinder muß man aber nicht in demselben Zimmer lassen mit einem Säugling oder gar mit einem Neugebornen; der will kein Licht und keinen großen Lärm; seine Sinne schlafen zwar noch großentheils, doch macht z. B. das Licht großen Eindruck auf die Augen, weßhalb man die Fenster und das Bettchen grün verhängt. — Kleine Kinder muß man nie in's grelle Licht sehen lassen, und sie vom Lichte wegwenden, wenn man sie herumträgt. Fangen die Kinder einmal an, ihre Augen auf Gegenstände zu richten, so stelle man sie gerade vor sie hin; das Sehen von der Seite, ohne daß sich das Kind hinwenden kann, hat den Nachtheil, daß die Kinder schielen lernen.

Reine Luft ist in Kinderzimmern eine Hauptsache; das Zimmer muß daher öfters gelüftet werden; nichts darf darin liegen bleiben, was Staub, Geruch oder Dunst verbreitet, weßhalb das Trocknen von Wäsche, und das Bügeln in Kinderzimmern geradezu nachtheilig ist. — Vor dem Aufwaschen des Fußbodens hüte man sich ja.

Säuglinge müssen Anfangs rücksichtlich der Wärme sorg-

sam gehalten werden; sie haben einen höheren Wärmegrad nöthig, weshalb das Umgeben, aber nicht das feste Einbinden in ein sogenanntes Tragkissen seinen Nutzen hat. Meidet ja alles Verpanzern der kleinen Kinder in feste Binden und Wickeln, sonst werden sie bei Zeiten Mumien. — In den Tragkissen schaden die Federn der Gesundheit gewiß nichts; überdieß sind kleine Kinder, so lange sie den Kopf noch nicht halten und nicht sitzen können, in solchen Kissen am leichtesten und sichersten zu tragen, jedoch aus ihnen zu entfernen, so wie sie sitzen gelernt haben. Die Versuche, ob Kinder dieß können, macht vorsichtig, stellt ja keine Proben an, ob und wie ein kleines Kind sein Köpfchen halten könne, wenn es noch wackelt und schaukelt! Lernt doch an einer Gans, wie sie ihre Jungen schwimmen lehrt; das geht alles stufenweise. So lernt auch der Mensch nur stufenweise sitzen, stehen und gehen, wie sich die Muskeln und Knochen nach und nach entwickeln.

Wenn die Kinder aus dem Tragkissen gekommen sind, so sorget ja dafür, daß der Kopf nicht mehr auf Federn zu liegen komme — nichts ist schädlicher für Kinder als das Schlafen auf Federkissen, besonders noch bei tiefliegendem Kopfe; lasset ein nicht fest gestopftes Roßhaarkissen machen, und es etwa mit weichem Leder überziehen. — Kinder, die sich noch verunreinigen, legt herzhaft auf einen Sack mit Spreu, und gebt den Kindern die nöthigen Unterlagen, die gewechselt werden müssen; den Spreu-Sack lüftet man fleißig. Größere Kinder legt man auf Matrazen von Roßhaar, Seegras, Stroh, reinem Moos oder sogenanntem Waldhaar; * das letztere riecht längere Zeit ein wenig stark, aber nicht unangenehm, eignet sich daher nicht zu Kopfpolstern. Heu nehme man nicht in Betten.

Gesteppte baumwollene Decken sind zum Zudecken für schon etwas größere Kinder am besten, wogegen ein Federbett geradezu schädlich ist, indem es allzuwarm hält. Im Winter mag man auf die Decke immerhin noch ein Kissen geben, um die Füße wärmer zu halten.

Fleißiges Sonnen und Lüften des Kinderbettes ist sehr heilsam. — Aber ich bitte sehr, gebt dem kleinen rothbackigen

* Es sind dieß die fein gespaltenen Halme eines Grases, der Melica coerulea, welche in den Rheingegenden einen Handelsartikel bilden; man dreht sie in Zöpfe wie Roßhaar.

Heinrich, und wenn er noch so arg friert, keine Wärmflasche mit in's Bett, — keinen heißen Backstein, Krug oder dergleichen; aber sorgt dafür, daß er stets trockenes Bettzeug habe und befehlt der Magd, die frischen Betttücher erst zu durchwärmen, auszutrocknen, ehe sie dieselben in die Kinderbetten legt, was, im Vorbeigehen gesagt, auch für die Betten Erwachsener paßt; denn es ist schädlich, in einem feuchten Bette zu schlafen.

Es wird in einigen Monaten die erste Kindtaufe in eurem Hause gefeiert: wenn Sie, verehrte Frau, eine Wiege für den Ankömmling bestellen, so lassen Sie dieselbe ja recht groß und breit machen, damit — Sie wenigstens darin Platz haben; denn soll einmal durchaus eine Wiege in's Haus, so ist's besser, Sie legen sich hinein als das Kind, welchem das Wiegen und Schaukeln schadet; es bewirkt in anderer Weise dasselbe, was sogenannte besänftigende Mittelchen thun; von gewissenlosen Wärterinnen wird durch opiumhaltige Säftchen, von den Landbewohnern durch die höchst nachtheilige Abkochung von Mohnköpfen Ruhe und Schlaf bei den Kindern hervorgerufen, wie durch's Wiegen. — Vom Wiegen können die Kinder so dumm werden wie von den ebengenannten Schlafmitteln und von — Ohrfeigen.

Aber was wollen Sie denn Ihrem lieben Wickelkinde zu essen geben, gute Mutter? Ich sehe da allerhand Töpfchen und Kächelchen stehen, so daß ich gar glaube, Sie haben vor, das Kind mit einem allerliebsten Brei zu empfangen. — „Das wäre 'was Schönes, einem Neugebornen Brei zu geben; die Töpfchen haben einen andern Zweck; aber selbst stillen kann ich mein Kind nicht," sagen Sie Ihrem Arzte. — Der aber untersucht die Gründe, warum Sie stillen müssen, wenn Sie anders Ihre Schuldigkeit als Mutter thun wollen; Sie sind eine gesunde, kräftige Frau ohne irgend eine Krankheitsanlage, Ihre körperliche Beschaffenheit bietet kein Hinderniß dar; — eine Mutter, welche zu stillen fähig ist und doch nicht stillt, begeht eine Sünde an ihrem Kinde. Oder sollte es eine gesunde und gute Mutter geben können, welche nur sich selber im Auge hätte, und deßhalb ihrem Kinde die Brust versagte? O! ja; es gibt in den höheren Ständen Rücksichten für den „Teint," für die "Taille," für das „Plaisir," für die „Convenienz", sogar für

die „Decenz," und wie die undeutschen und unmütterlichen Ausreden alle heißen. — Die Muttermilch ist die dem Kinde allerzuträglichste Nahrung; in den ersten Lebensmonaten sollte es gar nichts anderes als Muttermilch bekommen. — Auch für Sie, gesunde Mutter, ist es nur Nutzen, wenn Sie selbst Ihr Kind nähren. Welches alte Weib hat Ihnen denn gesagt, daß Sie durch's Stillen an Schönheit verlören? Glauben Sie doch solchem Gerede nicht, und bedenken Sie ja, daß es mit den Gespenstern in einer Reihe steht: Niemand sieht wirkliche Gespenster, wie auch Niemand sieht, daß Ihre Nachbarin durch's Stillen an Runzeln zugenommen hat. — Ihrer eigenen Gesundheit ist es vielmehr angemessen, wenn Sie stillen, denn nach der Geburt des Kindes ist in Ihrem Körper eine Menge Blut überflüssig geworden; das wendet sich nun zunächst dahin, wo die Milch bereitet wird; die schnelle Wendung dieses Blutstromes kann aber bedenkliche Folgen für Ihre Gesundheit haben. — Suchen Sie es aus allen diesen Gründen ja zu vermeiden, wenn Sie gesund sind, einer Amme die Pflicht zu übertragen, welche Sie selbst haben. Sind Sie freilich nicht im Stande, sie zu erfüllen, so ist eine gute Amme die beste Aushilfe; aber wie selten ist diese Waare — denn zur Waare sind die Ammen meistens geworden, da sie sich dem Meistbietenden als — Kuh verkaufen, und ihr eigenes Kind an den Wenigstfordernden in Kost geben. — Allerdings gibt es Fälle, wo eine Mutter ihr Kind nicht selbst nähren kann, ja wo der Arzt es ernstlich verbieten muß; da ist es denn am Platze, sich nach einer Amme umzusehen, wenn nach dem Ermessen des Arztes das Aufziehen des Kindes mit Kuhmilch nicht Platz finden kann. Wie schwer ist es aber, eine gute Amme zu finden? wie oft wird die erste weggeschickt, die zweite weggejagt und die dritte in's Pfefferland verwünscht! — Wie man's anfängt: es ist immer eine äußerst häkliche Sache mit einer Säugamme; ist sie eine unverheirathete Person, so hat sie meistens alle Nachtheile gewöhnlicher Dienstboten; ist sie eine Frau, die den häuslichen Heerd verläßt, um ein Stück Geld zu verdienen, so wird sie öfters Heimweh bekommen, und sich abhärmen. Wie kann da, frage ich Sie, Mutter, Ihr Kind gedeihen? Die Mutter und das neugeborne Kind sind gleichsam noch ein Leib; durch Abgabe des Kindes an eine Amme wird das Kind auf einen andern, fremden Leib über-

gesiedelt. — Darum seid vorsichtig, ihr Mütter, und sucht, wenn es einer Amme bedarf, eine solche, welche euch und dem Kinde Sicherheit gewährt; das kann aber nur der Arzt entscheiden, daher müßt ihr ohne ihn eine solche wichtige Angelegenheit nicht besorgen. An ihn verweise ich euch — er wird euch sagen, wie ihr euch dabei zu benehmen habt. Hat er die Amme für gut erklärt, so gebt ja recht acht auf ihre Gemüthsart; die Milch der Amme darf eher dünn seyn, als ihre Gemüthsart schlecht. Eine in irgend etwas leidenschaftliche Amme schickt weg. Beobachtet überhaupt ihre Gewohnheiten und Sitten, behandelt sie freundlich und wohlwollend, nicht wie einen gewöhnlichen Dienstboten; eurem Kinde wird diese Behandlung zu statten kommen. — Durch eine genaue Aufsicht auf die Amme muß die Mutter es gleichsam gut zu machen streben, daß sie das Kind nicht säugen kann. — Es ist etwas wahres an dem Sprichwort „das Kind hat es mit der Muttermilch eingesogen."

Wann Sie, gute Mutter, Ihr Kind zum ersten Mal an die Brust legen, und wie oft — das sind Fragen von Wichtigkeit. — Laßt euch von Basen, Hebammen und Kindbettwärterinnen nicht irre machen, und legt das Kind in den ersten 24 Stunden an. „Aber es kriegt ja nichts!" — Das thut auch nichts, die Milch wird durch den Reiz des Saugens „herbeigezogen," wie man zu sagen pflegt; meint doch nicht, daß die Milch „einschießen" müsse, wie ein Bach nach einem Regen daherschießt. Manchmal geht dieses „Einschießen" der Milch, d. h. das Zuströmen des Blutes und die erste Milchabsonderung, fast ohne Spur von Unbehagen vorüber; nicht selten fühlt die Mutter den Andrang des Blutes von den Schultern und Achselhöhlen her; es ist ein Spannen und Stechen, was aber bald vergeht. — Leget darum den Kleinen nur an die Brust, ihr werdet am Schlucken schon merken, ob er etwas bekommt; im Anfange ist es nur Milchwasser, was dem Kinde ganz heilsam ist, und jedenfalls besser als jeder Kindersaft, vor dem ich euch Mütter warne; gibt ja der Hebamme und den Basen darin nicht nach. — Prinzen und Prinzessinnen werden bei ihrer Geburt mit Kanonenschüssen empfangen; warum wollt ihr Mütter eure Kinder mit Arznei begrüßen? — Wartet doch erst zu, wie sich der dicke Junge in den ersten Tagen aufführt und habt Geduld, er wird sich

schon „putzen;" euer „Kindersaft" ist nichts als ein Beweis von Mißtrauen in die Natur, welcher ihr vorgreifet. Die erste dünne Muttermilch ist besser als alle Rhabarbersäfte der Welt; ein wenig Zuckerwasser ist jedenfalls zweckmäßiger in den ersten Lebenstagen als alles Sonstige, bis die Milch im Gange ist — eure Kinder verhungern nicht. — Es ist eine bedenkliche Sache, dem kleinen Weltbürger gleich das Apotheker-Siegel aufzudrücken, und ihm mit dem Kindersäftchen gleichsam das Geleite zur Arzneiflasche zu geben. — Wenn das Kind nicht gleich an der Brust ziehen will, so werdet nicht zaghaft oder gar ungeduldig; es ist meistens nur ein vorübergehendes Hinderniß da. — Holt das Kind ja nicht eben so oft zum Trinken hervor als es schreit, und meinet nicht, das Schreien wäre immer Verlangen nach der Brust, es kann vielmehr gerade das Gegentheil seyn.

Mit den kleinen Kindern kann man zwar keine Stunden halten zum Frühstück, Mittag- und Nachtessen, allein einer gewissen Zeit bedürfen sie, um ordentlich zu verdauen. Gewöhnlich schläft das gesunde Kind an der Mutterbrust ein — laßt es schlafen so lange es mag, und weckt es zum Trinken nie auf; ein Kind das alle drei, selbst nur alle vier Stunden recht trinkt und gute Milch bekommt, bedarf's nicht öfter; schwächliche Kinder leget häufiger an, und laßt sie nicht viel auf einmal trinken; nöthigenfalls müßt ihr selbst nachhelfen, indem ihr dem Kinde die Milch sanft entgegenmelkt. Auch der kleine Mensch hat allerhand Eigenthümlichkeiten — eine zärtliche Mutter findet sie bald heraus, und richtet sich darnach. — Vom Mundausreinigen weiß der kleine Mensch noch nichts; wenn er getrunken hat, ist es zweckmäßig, seinen Mund mit einem in frisches Wasser getauchten, reinen Leinwandläppchen zu reinigen. — Habt acht, daß Nachts, wenn die Amme das Kind anlegt, und dieses an der Brust eingeschlafen ist, die Amme nicht auch einschlafe, und das Kind, wie traurige Beispiele lehren, erdrücke. — Vermeidet es daher, die Kinder Nachts an der Amme öfter trinken zu lassen als es nöthig ist, und Sie, Mutter, wenn Sie Ihr Kind stillen, nehmen Sie das Kind nicht gleich zu sich, so wie es sich rührt, denn um gute Milch zu haben, müssen Sie gut schlafen. — Vor Allem ist aber darauf zu halten, daß das Kind keine vergiftete Milch bekomme, — vergiftet durch heftigen Zorn, Schreck, anhaltenden

Kummer. Man hat Beispiele, daß Kinder schnell darnach starben, wenn sie die so vergiftete Milch tranken. Nach einem heftigeren Gemüthseindrucke darf daher das Kind nie angelegt werden.

Im Allgemeinen trinke das Kind Milch bis zum Ausbruche der ersten Zähne, denn erst hiermit ist das Zeichen gegeben, daß es nun auch festere Nahrung vertrage. Doch hängt dieß von manchen sonstigen Umständen ab, was nur der Arzt bestimmen kann. — Es giebt starke Kinder, welche die Mutter so aussaugen, daß sie nicht mehr Nahrung genug geben kann; da muß denn schon vor der Zeit etwas anderes herbei, den hungrigen Kleinen zu befriedigen. — Man wird euch allerhand rathen, denn wo kleine Kinder sind, fehlt's nie an Rath für gesunde und kranke Tage. Thut nichts ohne einen verständigen Arzt, er wird euch sagen, ob Zwiebacksuppe paßt, ob ein wohlausgekochter Brei von Arrow-root oder gut getrocknetem Mehl, ob ein verrührtes frisches Eigelb, ob leichte Hühnerbrühe, ob Milchpulver. * Hütet euch aber ja vor dem frühen Füttern mit Mehlbrei; der kann, wenn er schlecht ist, von den traurigsten Folgen seyn für des Kindes Gesundheit. — Beim Entwöhnen kommt meistens die Breifrage auf's Tapet und wird so breit verhandelt wie die — Schlutzerfrage, von der wir mehr reden. — Vermeidet bei dem Kinde besonders vielerlei Versuche durcheinander, welche Nahrung es am besten vertrage; gedeiht es bei einer Nahrung, so wollet es nicht noch besser machen mit einer andern.

Vieles Schreien, Krümmen und Winden der Kinder schiebt getrost zunächst auf einen Fehler in der Nahrung; wollet denselben aber ja nicht mit einem Säftchen oder einem Thee verbessern, sondern gehet der Sache an die Wurzel. Fenchel, Sternanis und Kamillen spielen zwar eine große Rolle in den Kinderstuben; aber auf die Gefahr hin, es mit euch zu verderben, muß ich euch rathen, laßt mir die Theebrühen weg, —das gesunde Kind braucht keine — das Theegeschlapper — ein Wort, um das unsere Sprache zu beneiden ist —

* Ganz eingekochte Milch, welche sich zu einem Pulver verreiben läßt. Dieß Pulver mit Wasser und etwas Zucker aufgekocht ist oft besser als Milch.

taugt am wenigsten für Kinder. Ihnen gar Thee deßhalb zu geben, um Verdauungsbeschwerden zu verhüten, hieße aus Furcht vor Krankheit die Kinder krank machen. — Gebet dem entwöhnten Kinde gute Kuhmilch zu trinken, zwischendurch wohl auch etwas reines — Wasser, und haltet nun mit dem Essen regelmäßige Stunden; auf diese Weise wirkt ihr dahin, daß des Burschen Magen einer aufgezogenen Uhr gleicht. Unabgekochte Milch ist ihm am besten; in Städten ist sie gewöhnlich schon gehörig verdünnt; wenn sie noch zu fett ist, kann man sie immerhin mit etwas Wasser vermengen. Es ist ein Vorurtheil, daß Milch „Schleim mache;" wenn das Kind an Schleim leidet, so kommt das gewiß wo anders her, als von der Milch, vorausgesetzt, daß sie gut ist.

Wie ihr das Kind überhaupt recht reinlich halten müßt, so sorgt auch für reine Gefäße, worin es Essen und Trinken bekommt. Bei Kindern, welche ohne Muttermilch aufgezogen werden, ist darauf nicht sorgsam genug zu achten, auf daß die Milch nicht sauer werde. Milch immer von derselben Kuh, ist für solche Kinder am besten; leider aber ist das Futter, je nach der Jahreszeit, nicht immer am zuträglichsten, denn dieses hat, wie bereits bemerkt, Einfluß auf die Milch.

Ihr werdet hoffentlich nicht auf den Gedanken kommen, dem Kinde Kaffee unter die Milch zu geben. — „O! nein! o! nein! es sind nur ein Paar Tropfen" — höre ich antworten. — Aller Anfang ist schwer; es ist aber keiner in der Welt weniger schwer, als der Kaffee-Anfang. — Ich habe gesehen, daß man schon den kleinsten Kindern Kaffee zu trinken gegeben hat. „Er trinkt ihn recht gern," habe ich auch schon gehört — ein schmähliches Lob das! Aber ich habe noch ein ärgeres auf den Schnaps gehört: er besitze die gute Eigenschaft, kleinen Kindern Schlaf zu machen; die Zulpe oder der Schlutzer, wie das Kinderbesänftigungs-Werkzeug in Süddeutschland meistens heißt, wird flugs in Schnaps getaucht und dem armen Wurm in den Mund gesteckt. Das Kind schläft freilich darnach, wie der Berliner Eckensteher da nebenan schnarcht, nachdem er einer „Destilliranstalt", hier zu Lande „Schnapsboutique", zugesprochen hat. —

Die Entschuldigung, daß das kleine Kind nur wenige Tropfen Kaffee bekomme, gilt keine Bohne. Hat das Kind einmal gefunden, daß das Ding schmecke, so will es immer

ein Paar Tropfen mehr; es zappelt vor Freude, wenn ihr es zum Frühstück oder Nachmittagskaffeechen auf eurem Schoße sitzen habt, so wie es den Topf sieht; da — da — da — deutet es seelenvergnügt darauf hin. — Aus den Paar Tropfen wird allmählig mehr und mehr — ihr habt dem Kinde schon etwas angewöhnt, was der Mensch nicht braucht; das Kind hat ein unnützes Bedürfniß, welches ihm später vielleicht zur Last wird. — Wie vor den Paar Kaffeetropfen, so hütet euch bei den Kindern vor allem Anderen, was vom Kleinen zum Großen führt. Wir müssen durchaus schon bei den kleinen Kindern der Neigung nach Erweiterung des Kreises der Bedürfnisse entgegenarbeiten. Dieß allein hindert vor Uebertreibung. — Der Mensch hat zwei unbesiegbare Neigungen, die zum Geheimnißvollen, und die zum Genusse; die letztere ist viel früher da, wir müssen ihr also am ehesten begegnen; durch das Angewöhnen von Bedürfnissen, die nicht in der Natur gegründet sind, arbeiten wir der Natur entgegen; das ist aber schnurstraks gegen alle gute Erziehungsgrundsätze. — Es geht mit solchen Neigungen wie mit langwierigen Krankheiten; sie schleichen so katzenmäßig heran, daß unmerklich eine Erscheinung zur andern sich gesellt; auf einmal ist's aber, als wenn der Feind alle Kraft an sich gezogen hätte — man wundert sich, wie eine so bedenkliche Krankheit so plötzlich hat entstehen können; wenn man aber die Sache beim Lichte besieht, so findet der Kranke eben doch, daß er schon längst dies oder jenes zu klagen gehabt hätte.

Die Affenliebe der Eltern bringt nicht allein den Kindern Nachtheil, sondern auch jenen, denn nur zu oft dreht sich der Stiel um, und die Folgen künstlicher, angewöhnter und aus elterlicher Affenliebe hervorgegangener Bedürfnisse strafen sich an den Eltern selbst. Ueberhaupt aber ist ja die Erziehung der Kinder auch eine Erziehung der Eltern, denn indem sie ihre Sorgfalt den Kindern zuwenden, die guten und die schlimmen Neigungen an ihnen herausfinden, und letzteren hemmend, ersteren bildend begegnen, sind sie genöthigt, sich selber kennen zu lernen und an sich aufzubauen und einzureißen, — fortzubilden und weiter zu entwickeln. — Und so hütet euch denn auch vor der Affenliebe gegen eure Kinder, rücksichtlich des Essens, Trinkens und sonstiger Leibesbedürfnisse. —

Schwächlichen Kindern mag man den aus gerösteter

(nicht gebrannter) Gerste bereiteten Trank mit etwas Milch und etwas Zucker geben; meint nur nicht, bei den Kindern müsse es der Zucker allein machen, denn an nichts sind sie leichter gewöhnt als an Zucker.

Unser Landsmann Lichtenberg hat die Redensarten gesammelt, welche alle darauf hinausgehen Jemanden zu bezeichnen, der sich in Wein etwas zu sehr gütlich gethan hat; — wie viele Namen hat nicht auch das Stückchen Leinwand, welches Sie, gute Mutter, da eben mit einem Faden umwickeln, und das gerade aussieht wie eine kleine Puppe, bestehend nur aus Kopf und Rock? Führwahr kein mit Kleie ausgefüllter Kopf, sondern eine Zulpe, ein Zuller, Schnuller, Zutzel, Schlutzer, Schlotzer, oder wie dieser äußerst zweifelhafte Kinderfreund sonst all heißen mag! — Es ist ein allerliebstes Geschäft, dem schreienden Kinde solch einen Besänftiger in den Mund zu drehen; schnullt es daran, so steigen und fallen die Zipfel wie die Arme eines Telegraphen, als schreibe er des Kindes Behagen in die Lüfte. — Der Schnuller ist ein verzweifeltes Mittel, Ruhe in's Haus zu schaffen — nichts anderes; in diätetischer Hinsicht ist er zu verwerfen, denn er macht den Kindern einen schlechten Magen. Einmal zwar habe ich gesehen, daß selbst der schwärzeste Lappen, dem man seinen Ursprung nicht mehr ansah, nicht im Stande war, des Kindes rothe Backen zu bleichen. — Es war ein Bauernjüngelchen, das eben rutschen konnte; ich sah es oft, wie es im Sommer mit dem pechschwarzen Zuller im Munde hinauswanderte vor das Haus, und — ihn in die Gosse eintauchte; was weiter erfolgte, mag der Junge selber sagen, der jetzt die Muskete trägt; mager ist er aber nicht dabei geworden, während mancher, dem sein Zuller reichlich gezuckert war, nachher ein an Gesundheit armer Schlucker geworden ist, woran freilich der Lappen eben nicht schuld war. —. Du, Vater, der du dies liesest, mache es wie ich; so wie deine Ehehälfte dem Kinde einen Sauglappen eingedreht hat, ziehe ihn heraus und werfe ihn an die — Zimmerdecke; ich habe mir vor Jahren damit einmal ein ganzes Firmament von Kometen gemacht; wer in's Zimmer trat, war genöthigt, meine neue Himmelskarte zu bewundern; eine solche an die Zimmerdecke geschriebene Abhandlung ist gewiß über jede Kritik erhaben!

Aus allem dem ist zu sehen, wie viele Dinge bei den

kleinen Kindern in's Auge zu fassen sind, wenn sie gedeihen sollen; die Schwierigkeiten erhöhen sich, wenn das Kind schwach oder gebrechlich zur Welt kommt; welche Sorge muß da eine Mutter haben! wie steigen sie noch, wenn das Kind einer Säugamme übergeben werden muß! — Kinderwärterinnen, Kinderfrauen und Kindermädchen machen euch obendrein noch Sorge genug, auch wenn ihr recht acht auf sie gebt. — Was ihr an den Kleinen selbst thun könnt, das thut lieber selber; überlasset es den vornehmen Ständen, sich durch „Gouvernanten“ und französische Kindermädchen ihrer Schuldigkeit zu entheben; bedauern wir auch die arme, kranke Mutter, wenn sie ihrem Kinde das nicht seyn kann, was sie ihm gern seyn möchte!

Die Reinlichkeit um eure Kinder sollte eine wahrhaft holländische Tugend seyn, und die Pflege der Haut nicht minder aufmerksam gehandhabt werden als die des Kindermagens, schon deßhalb, weil Haut und Magen, Ausdünstung und Verdauung, in sehr enger Beziehung zu einander stehen. — Gar oft werden die kleinen Kinder zu warm gehalten, zu sorgsam eingepackt, damit ja kein Lüftchen sie berühre; sie werden somit frühzeitig der Luft entfremdet; bald fängt dann auch das Elend mit Erkältungskrankheiten an. — Wir haben schon oben von dem festen Wickeln und Binden gehört, und ich habe es widerrathen, weil es die Bewegung und Entwicklung des Körpers hemmt; lasset das kleine Kind nach einiger Zeit, allerdings gegen Zugluft ebenso wie gegen einen zu warmen Ofen geschützt, frei und lose auf einem Kissen oder in seinem Bettchen liegen, damit es zuerst mit den Füßen den Himmel anbete; das nützt gegen die Folgen des Warmliegens und bereitet den zweckmäßigen Gebrauch der Glieder vor — es ist die erste Turnübung. — Es ist unverzeihlich, die kleinen Kinder in die Zimmer einzusperren, wie indische Pflanzen in's heiße Mistbeet, — kein Lüftchen an sie zu lassen, frische Luft von ihnen abzuhalten und dennoch zu verlangen, so gehaltene Kinder sollten gesund seyn; ja ihnen nicht einmal frisches Wasser zu geben, sondern laues Zuckerwasser oder Kamillenthee, Kaffee 2c., von welch schädlichem Unfuge wir oben bereits ausführlich sprachen, einem Unfuge, welcher dem Arzte tüchtig in die Hände arbeitet. — Da sehe ich warmes Wasser dampfen; ihr wollt das Kind doch nicht gar damit waschen? Den Schwamm

sehe ich freilich schon darin liegen. — Das warme Waschen der Kinder ist ein sicheres Mittel, die Haut zu schwächen, sie gegen jedes Windchen empfindlich zu machen. Ich will euch gewiß nicht rathen, den Neugebornen in Eiswasser zu tauchen; wer diese Taufe durchmacht, ist freilich nieth- und nagelfest für's Leben; aber scheuet euch doch ja nicht, den Kleinen nach und nach an's kalte Wasser zu gewöhnen; ihr ersparet ihm damit allerhand Weh. — Im Anfange schauert Jedermann vor dem kalten Wasser zusammen; der Kleine mag Anfangs ein wenig schnattern — das thut ihm nichts und ist durchaus kein Zeichen, daß sich seine Natur gegen das Kalte sperre. Die Hauptsache ist, daß das Waschen schnell vor sich gehe, daß der gewaschene Theil gleich abgetrocknet, sanft gerieben uud bedeckt werde. Jedes kalte Waschen bei sonst gesunden Menschen macht, wenn es auf diese Weise vor sich geht, einen angenehmen Eindruck, während langsames Abwaschen mit warmem Wasser, wobei man die genäßten Theile länger der Luft aussetzt, kältet und unbehaglich macht. — Warme Bäder sind deßhalb selbst bei kleinen Kindern nur in der ersten Zeit anzurathen; allmählich vermindert man den Wärmegrad, gibt laue, selbst kühle, jedoch nur kurz und nie nachdem das Kind Nahrung zu sich genommen hat, und nicht gleich nachdem es aufgewacht ist. — Es gehört diese Furcht vor dem Wasser zu den zahlreichen Vorurtheilen, welchen ihr nicht entschieden genug entgegen treten könnt. Unter diese gehört auch die Furcht vor der freien Luft. So nachtheilig es seyn würde, die Neugebornen im Winter und bei schlechtem Wetter gleich hinauszutragen, so vortheilhaft, so nothwendig ist ihnen der baldige Genuß der freien Luft bei guter Jahreszeit. — Euer Kleiner mag im Tragkissen hinausgetragen werden; ist's Sonnenschein, so laßt ihn mit dem Sonnenschirme bedecken, gebt aber dem Kindermädchen Weisung, an keiner Straßenecke, wo es zieht, stehen zu bleiben. Allmählig schickt ihn auch bei kühlem, selbst kaltem Wetter hinaus, nur Hitze und scharfe Luft meidet bei kleinen Kindern; daran möget ihr sie gewöhnen, wenn sie erst recht auf den Beinen sind. — Also nur keine Stubenhockerei mit den Kindern, bei Zeiten sie an die Außendinge gewöhnt und frühzeitig sie gegen die Eindrücke des Lebens gestählt!

Ihr könnt ein kleines Kind rücksichtlich der Nahrung, der

Reinlichkeit ꝛc. an Alles gewöhnen, nur rücksichtlich des Schlafes überlasset es sich selber; ein sonst gesundes Kind schlafe fort bis es von selbst aufwacht; die kleinen Kinder haben eine Art Murmelthiernatur — es ist nicht am Platze, sie so frühzeitig daran zu gewöhnen, sich vom Schlaf etwas abzubrechen, denn nichts kommt überhaupt der kindlichen Natur saurer an, als Verkürzung des Schlafes.

Wenn die Kinder einmal so weit sind, daß sie aufrecht getragen werden können, so gebt acht, daß sie recht getragen werden, im Anfange nicht zu lange, immer mit gehöriger Unterstützung des noch so sehr biegsamen Rückens und unsichern Köpfchens, stets auch abwechselnd bald rechts bald links. Wer das Kind trägt, soll es nie „einseitig“ tragen, wie man es nennt, sondern mit dem Arme wechseln, sonst kann's allerhand Schiefheiten geben.

Schließlich gebe ich euch noch den guten Rath, den Kleinen ja keine dicken Häubchen aufzusetzen; wie alles Festanliegende nichts taugt, so insbesondere die dicken Kopfbedeckungen, welche nur Blutandrang nach dem Kopfe bewirken und im kindlichen Alter überhaupt zu mancherlei Krankheiten geneigt machen. — Setzet dem Kinde nur ein Häubchen von dünnem, recht dehnbarem Gewebe auf, und wenn es ein Paar Wochen alt ist, so laßt alles weg — der Kopf bleibe frei. Warmer Kopf hält den Schnupfen ab, sagt ihr; wäre es wahr, dann hättet ihr recht! Aber wenn das Kind zu stehen und gehen anfängt, so setzt ihm einen recht dicken Fallhut auf, legt ihm einen Fallreif an, führt es am Gängelbande, und haltet eine furchtbare Fallpolizei, damit es ja keine Beule an den Kopf bekomme. — Doch glücklicher Weise kommen diese Fall-Gegenanstalten immer mehr außer Gebrauch, die Fallhüte lassen wir den Türken als Turbane und fürchten uns nicht vor der Selbstständigkeit der Kinder, wenn sie auch mit ein Paar blauen Mälern erkauft wird.

Drittes Hauptstück.

Das Kind.

Die Entwöhnung des Kindes von der Mutterbrust fällt meistens in die Zeit des Zahndurchbruches, und so lange soll

auch in der Regel der kleine Mensch die Muttermilch genießen, länger ist es, falls das Kind nur gesund und kräftig ist, nicht nothwendig, könnte der Mutter vielleicht schaden. —

In den Kinderstuben wird gar viel von den Zähnen geredet. — Alles Mögliche muß von den Zähnen herrühren, — ja, es gibt keine Kinderkrankheit, welche nicht den Zähnen in die Schuhe geschoben wird; auch alle die Fehler in der Pflege und Wartung der Kinder werden in diesen großen und sehr bequemen Sack gesteckt. Schläft das Kind schlecht, so sind nach dem ersten Monat schon die Zähne schuld; schreit es viel: die Zähne sind schuld; hustet es: es zahnt durch die Brust; hat es Durchfall: es zahnt durch den Bauch; hält es den Kopf nicht bald gerade und kann es nicht früh genug sitzen, so zahnt es durch die Glieder; fährt es gar so eifrig nach dem Munde, wie der Papa an sein schwarzes Sammtkäppchen, wenn er ungeduldig ist, so ist der Beweis des bevorstehenden Zahnens hergestellt und es findet keine Berufung dagegen statt; kurz es ist nichts leichter als zu sagen, woher eine Kinderkrankheit kommt, und so wird „das Zahnen" auch zum Deckmantel der Vorurtheile und Irrthümer in der physischen Erziehung der Kinder, und führt zur Neigung, mit Arzneien zu bezwingen, was so oft nur mit einer vernünftigeren Wartung und Pflege bezwungen werden kann. — Dieses Zahnen spukt in den Köpfen der Mütter ein Paar Jahre so fort und ist deßhalb um so gefährlicher, je länger davon gefabelt wird. Es gibt ganz andere Dinge, worauf ihr euer Augenmerk richten müßt, denn in dem zweiten Lebensabschnitte eurer Kinder tritt nun zur Sorge für zweckmäßige Pflege des Körpers noch die des Geistes, welche beide zusammen erst eine gute Kinderzucht bilden. Daher muß jetzt auch der Vater sein Theil übernehmen. So lange die Kinder ganz klein sind, fallen sie der mütterlichen Pflege allein anheim, je mehr sich aber die geistigen Thätigkeiten entwickeln, desto mehr hat der Vater seine Pflichten an dem Kinde zu erfüllen. Das Haus ist ja die Erziehungsanstalt für's Kind. —

Es ist hier nicht der Ort, Erziehungs-Grundsätze zu erörtern, indem dieses Fach einem spätern Bande der Bürgerbibliothek vorbehalten bleibt, aber auf den innigen Zusammen-

hang der Körper- und der Geistes-Diätetik des Menschen muß aufmerksam gemacht werden; keiner dieser beiden in einander verwachsenen, aus einer Wurzel kommenden Stämme darf auf Kosten des andern gepflegt werden, denn daraus würden mit der Zeit nur Ungleichheiten entspringen: Verkümmerung oder Uebermaß hier oder dort. — Das ist eben die Aufgabe der Erziehung, Ebenmaß in diese zwei Seiten zu bringen. — Ich überlasse es also einer andern Feder, die Geistes-Diätetik zu schreiben, und will nur hie und da Seitenblicke auf das Gebiet werfen, dessen Disteln und Dornen hinüber und herüber wachsen.

Also zurück zu den — Zähnen! Ihr Hervortreten ist das Zeichen von allerhand Veränderungen im Körper, insbesondere aber in den Verdauungswerkzeugen, welche nun festere Nahrung vertragen und bedürfen. — Fangt aber nicht zu früh mit Fleischnahrung an, vermeidet alles, was nur reizt, nicht nährt. Im Allgemeinen ist es nicht nöthig, gesunden Kindern vor dem sechsten Jahre in unseren Himmelsgegenden feste Fleischnahrung zu geben, auch keiner Kraftbrühen bedürfen sie. Der frühzeitige Genuß solcher Dinge bewirkt vorzeitige Entwicklung des Körpers oder auch einzelner Theile desselben.

Ein gewisser Wechsel von Nahrungsmitteln muß statt finden; leitet ihn aber nur nach und nach ein; er ergibt sich auch, je nach der Jahreszeit, bald von selbst.

Ganz besonders hütet euch vor der Ansicht, ihr Mütter, wenn das Kind entwöhnt sei, dürfe man ihm auch zu essen geben, wie einem größeren Kinde. — Der Uebergang muß vielmehr auch hier allmälig geschehen. Milch, leichte Suppen, Weißbrod, Zwieback; weiterhin etwas Obst, rohes wie gekochtes, leichte Gemüse, leichte Mehlspeisen. — Es ist unmöglich, hier bestimmte Speisen aufzuzählen, da sie in den verschiedenen Landesgegenden verschieden sind, und da selbst in dem gewöhnlichen bürgerlichen Leben mannigfache Speisen-Abstufungen vorkommen. —

Gegen die Kartoffel wird viel geeifert; sie kleinen Kindern und selbst größeren mehrmals im Tage zu geben, ist nicht am Platze; allein gute ausgewachsene Kartoffeln sind eine gesunde Nahrung und werden nur dann oft schädlich, wenn gar keine thierische Nahrung nebenbei genossen wird, daher bekommt den Bauerjungen ihre Milch mit Kartoffeln ganz gut,

weil die Milch ein Ergänzungsmittel für Fleisch ist. — Vor Mehlspeisen, zumal wenn sie fett sind, hütet die Kinder; ihr häufiger und ausschließlicher Genuß gibt zu Drüsenleiden allerdings Mitveranlassung. — Leichte, ungewürzte Zuckerbäckerwaaren verspare man nur für außerordentliche Gelegenheiten; Gewürze gebt keine, in welcher Form sie auch seyn mögen. Duldet nicht, daß sich der kleine Heinrich an die Speisen noch mehr Salz nimmt, denn das Uebermaß im Salzgenusse ist Kindern wie Erwachsenen nachtheilig. Die Neigung zu starkem Salzen ist krankhaft. — Haltet auch in dem zweiten Abschnitte des kindlichen Lebens darauf, daß das passende Speisenmaß eingehalten werde. — So lange die Mutter dem Kinde das Essen verabreicht, bemerkt sie an dem Kinde recht gut, ob es zu viel oder zu wenig bekommt; stopfet es deßhalb nicht, bis es ihm am Athem fehlt, und eine alte Base am Ende sagt: „das Kind ist angewachsen", ein gar häufiger Ausdruck, der, wie das Zahnen, recht dazu gemacht ist, die am Kinde gemachten diätetischen Sünden auf ein anderes Feld hinüber zu wälzen. Von überfütterten Kindern, deren Drüsen angelaufen sind, an der Grenze der Skrofeln und der englischen Krankheit stehen, oder da schon angekommen sind, von diesen sagt man, sie sind angewachsen oder verfangen sich. Das Volk vermeint, die Lunge wäre „angewachsen" und deßhalb könnten die Kinder nicht athmen. —

Wenn die Kinder einmal selbst den Löffel zum Munde führen, dann haben sie Lust, so lange fortzuessen, als sie Essen vor sich sehen, vorzüglich wenn's 'was nach ihrem Geschmacke ist. — Es ist da gar leicht, das rechte Maß zu finden, denn die Verdauungsfehler zeigen sich bei Kindern gleich an deren ganz verändertem Wesen. Brechet darum den Kindern ab, wenn ihr das Maß wisset, gebet ihnen lieber öfter, alle Paar Stunden zu essen, denn sie verdauen sehr schnell, als zu viel auf einmal. — Sehr selten kommt es vor, daß Kinder aus Angst, es möge das Zuviel Schaden bringen, zu wenig zu essen erhalten. Es trifft sich aber wohl, daß Kinder einen Tag vor dem andern weniger essen; meistens ist dann „wählerische Natur" mit im Spiel, wie man zu sagen pflegt. So wenig zweckmäßig es ist, Kinder schnell an härtere Kost zu gewöhnen, so nothwendig ist's, sie anzuhalten, daß

sie alles genießen lernen, was ihnen gesund ist, es mag gut oder weniger gut schmecken; ihr dürft es daher nicht aufkommen lassen, daß die Kinder an den Speisen mit der Gabel nur so herumarbeiten, denn das führt zu nichts als zur Schleckerei bei der — Großmama. — Es wird wohl sehr selten seyn, daß bei Kindern ein entschiedener Widerwille gegen Speisen besteht, welcher es gebietet, das Genießen derselben ihnen nicht zuzumuthen. Aber man muß von den Kindern nur nicht glauben, daß sie Unreinlichkeit an den Speisen, Geschmacklosigkeit und üble Bereitung nicht bemerkten; sie dann zum Essen zu zwingen, wäre grausam. — Mancher Speise-Widerwillen rührt von nichts Anderem her, als von der bei Kindern sehr regen Ideenverbindung. — Ich habe als kleiner Bursche lange Jahre keine gelben Rüben (Möhren), kein Gemüse aus Salat, keinen grünen Salat, keine Leberwurst essen können, weil sich an diese Speisen, so oft ich sie später in andern Häusern wohlzubereitet sah, Erinnerungen und Beziehungen knüpften, welche Eckel in mir hervorriefen; auf jedem Salat sah ich eine Schnecke mit ihrer Schaale kriechen, weil einst die Köchin wahrscheinlich den Versuch machen wollte, wie sich inländische Austern im Essig ausnehmen; bei dem Anblicke jeder Leberwurst sah ich, wie die Köchin einer frechen Katze die Wurst abjagte und sie wieder zu den andern Würsten legte, und bei jedem Gelben-Rüben-Gemüse erinnerte ich mich, wie die Möhrenstücke einst herumschwammen in einer langen Brühe, gleich Trümmern eines gescheiterten Schiffes auf der See, für Wallfische selbst zu hart! — Von solchen Ideenverbindungen und Rückerinnerungen wird den Kindern das Essen verdorben, und verwundern dürft ihr euch nicht, wenn eure Kinder dabei die Halssperre bekommen. — Dieser Uebelstand führt dazu, daß die Kinder sich alsbald auf heimlichem Wege durch die Dienstboten Essen zu verschaffen suchen; sie sind beständig hinter dem Brode her und das ist aus zweierlei Gründen schädlich für die Gesundheit, 1) weil vieles Brodessen an und für sich nicht gut ist, zumal wenn das Brod frisch ist, und 2) weil es die Kinder aus ihren fünf Essenszeiten bringt, welche ihr einhalten müßt.*

* Frühstück, Zehnuhr, Mittag, Vieruhr, Nachtessen. Oefter muß man Kindern nicht zu essen geben; so lange der Mensch im Wachsen ist, mag er an diese fünf Zeiten sich halten; später sind drei genug.

Gewöhnt eure Kinder daran, zu genießen, was auf den Tisch kommt und eßt alles mit ihnen; vermeidet aber deßhalb nicht, hie und da ein Lieblingsgericht für euch aufsetzen zu lassen; die Kinder müssen sich an's Zuschauen gewöhnen und Enthaltsamkeit lernen, welche ja über die Grenzen der Schüssel hinausgeht. — Die Kinder müssen sich an das Genießen mancher Speisen etwa so gewöhnen, wie an den Anblick widriger Thiere; man darf den Abscheu nicht aufkommen lassen und ihn gleich beim Erstenmal überwinden lehren. — Die Studenten trinken sich einander vor; essen Sie, Herr Papa, Ihrem Heinrich von dem Gemüse da vor, welches er nicht mag — das ist die beste Predigt; Sie werden ihn durch Worte so wenig zum Genießen bringen, als Sie ihn durch Worte vermögen, einen Frosch anzufassen. — Bei allen diesen Dingen ist das Vormachen das beste Ueberzeugungsmittel. —

Kinder essen gern hastig und heiß; beides ist nicht gut; es ist viel besser, sie genießen die Speisen zu abgekühlt als zu warm. — Das Kauen ist nöthig, damit die Speisen verkleinert und mit Speichel vermischt werden; im Munde wird der erste Akt der Verdauung aufgeführt. Ihr Heinrich, Herr Hofrath, muß besser kauen und langsamer essen; der Junge arbeitet ja sein Brod hinunter, als gehe es in der Frohne — ein Druck, und der Bissen ist fort; der Magen bekommt ja doppeltes Geschäft!

Faule Mütter und schlechte Haushälterinnen pflegen nicht selten statt aller Speisen einen Topf Kaffee zu machen; Kind und Kegel setzt sich d'rum und sättigt sich an Kaffee mit Weißbrod — zwei-, dreimal im Tag; gegen Abend wird wohl aus der ersten Auflage eine verschlechterte neue gemacht, der Kaffeesatz aufgekocht und abermals Schnitzbrühe* getrunken. — Man findet solche heillose Wirthschaft nicht so selten in gewöhnlichen Bürgerhäusern; allein da ist der Kaffee dann blos eine von den mancherlei Erscheinungen einer verwahrlosten Haushaltung, deren Folgen sich bis auf die Kindererziehung erstrecken. — Es ist ein wahrer Greuel, wie eine Heerde Kinder d'rein schaut, welche in diesem der Mut-

---

* Süddeutscher Provinzialism für elenden Kaffee, weil er aussieht, wie dünne Brühe von gekochtem dürren Obste.

ter sehr bequemen Kaffeeleben aufgezogen werden; elendere Gesichter gibts nicht. — Bemerkenswerth ist's, daß namenlose Unreinlichkeit eine stete Begleiterin solcher Kaffee-Haushaltungen ist. —

Hütet euch ja, mit dem Wein in denselben Fehler zu fallen; wenn der Papa Wein trinkt, so schauen die Kinder gern nach dem Glase und schlecken noch lieber die Paar Tröpfchen aus — wenn es Niemand sieht. — Trink' immerhin dein Glas Sorgenbrecher fort, Hausvater, und wenn deine Frau eins mag, so stoßet auf der Kinder Gesundheit an und saget ihnen dabei, was das bedeute, aber laßt mir die Kinder vom Wein weg!

Die Kinder sollen frisches Wasser trinken, wenn sie Durst haben, aber nicht in die Hitze hinein; und keine Ueberschwemmung des Magens gemacht, ihr Jungen! Milch mögt ihr trinken, und Sauer- und Buttermilch, wenn's euch schmeckt.

Bei Spaziergängen muß man aber den Kindern irgend etwas Besonders erlauben; das gibt Veranlassung zu einer praktischen Vorlesung über die Enthaltsamkeit zu Hause und bringt mehr Wirkung hervor, als eine vom Zaun abgerissene Standrede. — Den Kindern ist überhaupt im Freien am besten predigen, darum setzt euch auf Ausflügen nicht in ein dumpfes Wirthszimmer, sondern in's Grüne, in eine Ruine oder sonst wohin, wo der liebe Herrgott seine Sonne scheinen läßt. —

An Bewegung muß der kleine Mensch bei Zeiten gewöhnt werden, so wie er auf seinen Beinen steht; zwingt nur die Kinder nicht frühe zum ruhigen Hinsitzen. Der Säugling arbeitet sich mit seinen Füßen am Ende die Fersen wund, um aus dem zu festen Tragkissen zu kommen; kann das Kind einmal sitzen, so ist das Rutschen nicht mehr ferne — es umrutscht die ganze Stube, seine Welt; dann macht's Stehversuche und fällt auch ein paar Mal tüchtig darauf hin wo es am dicksten und weichsten ist.

Wenn die Kinder einmal feststehen, so laßt sie laufen und springen; beobachtet sie, lenkt sie, wenn sie sich mehr zutrauen, als sie vernünftiger Weise sollen, und laßt sie alle die Spiele treiben, welche mit Uebung der Körperkräfte verbunden sind und einen methodischen Unterricht im Gebrauche derselben vorangehen müssen. — Bei Zeiten müßt ihr Eltern auf gleiche Entwicklung des Körpers, vorzüglich auch beider Körperhälften

sehen; wenn der Heinrich so geübt ist, dem Nachbar die Fensterscheiben einzuwerfen, so wird er's eben mit dem rechten Arm thun; laßt ihn nur auch mit dem linken werfen — er trifft anfangs wohl eher seine — Nase. — Diese gleichmäßige Uebung ist für die Folgezeit wichtig und ein nothwendiges Erforderniß zur Kräftigung, zum Bewußtseyn der Kraft und zu ihrer erfolgreichen Anwendung.

Wie es nicht gut ist, die Kinder nur immer auf derselben Seite zu tragen, so müßt ihr sie auch abwechselnd rechts und links führen. — Ganz unsinnig ist's, Kinder, wie es nicht so selten geschieht, an einem Arme über eine Pfütze ꝛc. zu heben, sie wie einen Spielball in die Luft zu werfen und dergleichen mehr; das sind Gewaltthaten und — Rohheiten. Auch laßt das öftere Schaukeln bleiben; es mag geschehen, aber sehr selten und nur kurz; so sehr die Kinder den Vater um eine Schaukel plagen — er lasse keine in den Garten machen!

Auch die Sinne des kleinen Menschen müssen geübt werden; eine gehörige Pflege zunächst der Augen ist unentbehrlich.

Da ich aber die Aufmerksamkeit meiner Leser auf den Gesichtssinn noch besonders richten werde, so verweise ich darauf und bemerke nur im Allgemeinen, daß man nicht meinen muß, es könne erst später für die Augen etwas gethan werden; o! nein, schon frühe. — Ist es nicht eine der wichtigsten Rücksichten für die Fenster unseres Leibes, daß sie helles, gesundes Glas haben, wodurch der Blick ungetrübt in die Welt hinausgeht und die Eindrücke aus derselben zu uns gelangen?

Nicht genug kann ich euch Eltern vor den zu frühen geistigen Anstrengungen der Kinder warnen; das Sitzfleisch kann noch nicht da seyn, wenn das Kind erst ein Paar Jahre alt ist. Das ABC wird seine Zeit schon bekommen. — Den ersten Unterricht geben sich die Kinder unbewußt selber, und das sind ihre Spiele in und außer der Stube. Ein Paar Purzelbäume eines siebenjährigen Knaben sind besser, als wenn er schon Mensa herleiern kann. — Macht aus falscher Bewunderung aus eurem Knaben keinen frühzeitigen Ofensitzer und jagt ihn von den Büchern weg hinaus in's Freie, wenn er je auf der Leiter des ABC allzueifrig hinansteigen will. — Eine solche voreilige Lernbegier ist schon Krankheit; diese Begier

anspornen, heißt die Krankheit unterstützen, und legt den Keim zu späteren Uebeln.

Hütet euch auch, den jungen Körper zu frühe zu körperlichen Anstrengungen anzuhalten, kleine Kinder schon auf mechanische Kunstfertigkeiten abzurichten, damit sie, noch nicht trocken hinter den Ohren, den Eltern schon Geld verdienen helfen. — Da das Erlernen solcher Kunstfertigkeiten meistens mit Sitzen im Zimmer verbunden ist, so entspringen daraus für die Kleinen die nachtheiligsten Folgen.

Was den Schlaf der Kinder im zweiten Lebensabschnitte betrifft, so gilt auch hier im Allgemeinen die Regel, laßt sie schlafen wann und wie lange sie mögen. Je jünger das Kind, je länger der Schlaf; legen sich die Kinder unter Tag zum Schlafen hin — so sei's; ja ein gescheites Kind, welches einen oft unterbrochenen Nachtschlaf hat, müßt ihr wider seinen Willen unter Tag zur Ruhe legen, damit nicht der Geist den Körper überhole; daran aber sind manche Eltern selbst schuld, indem sie, in der Freude über die guten Anlagen des Kindes, sich zu viel mit ihm beschäftigen, wodurch leicht ein aufgeregter Zustand unterhalten wird; hiergegen ist Schlaf das beste Mittel.

Laßt die Kinder in einem kalten Zimmer schlafen; in einem warmen oder doch überschlagenen mögen sie sich ankleiden. Laßt sie nur noch barhaupt herumlaufen, legt ihnen keine dicke, feste Kleidung an; thut mir den Gefallen und befreit den Hals der Knaben von der Binde und ängstigt euch nicht schon um den „Teint" des sechsjährigen Mädchenhalses. Von Kindern entfernt jeden Pelz drei Schritte weit, am meisten aber Pelzmützen und zierliche Pelzkragen. — Die schottische Art, Kinder gehen zu lassen, kenne ich von meinen Kindern her; bis sie zur Schule gehen, habe ich meine Knaben im Winter und Sommer nacktwadig gehen lassen; freilich wurden sie sonst darnach gehalten; ich habe aber mit Schnupfen und Husten nicht viel bei ihnen zu kämpfen gehabt. —

Euren Kindern, liebe Eltern, muß ich nun noch eine Krankheit anheften, damit sie nur um desto gesunder werden. — Seht, da habe ich ein kleines Messerchen in der Hand und will damit eurem dicken, zehn Monate alten Karl nicht Eins, sondern gleich ein ganzes Dutzend versetzen, daß er sein Lebtag an mich denke; — ich „zeichne" ihn besser, als es

je ein Paß mit „besonderen Kennzeichen" thun kann. — Ich will den Kleinen impfen, ihm die Kuhpocken, Blattern, Porplen* einsetzen, denn das muß ja in der Regel im ersten Lebensjahr geschehen. — Fürchtet euch nicht vor den Folgen des Impfens, sondern vor denen der natürlichen Blattern, welchen euer Kind als Opfer fallen kann, und wenn nicht als solches, doch als ein Krüppel für sein Leben lang, blind, einäugig, schwerhörend, taub, gelähmt, geistig unentwickelt. — Es ist ein verderbliches Vorurtheil, daß die Gesundheit der Kinder abgenommen habe, seitdem die Kuhpocken eingeimpft werden; ist nur der Stoff, welcher geimpft wird, von einem gesunden Kinde, so zieht nur, ihr Mütter, den Kindern die Aermchen hervor und laßt sie vertrauensvoll impfen; meint auch nicht, daß es der Gesundheit eurer Kinder schade, wenn man von ihnen weiterimpfe und folgt dem verständigen Arzte auch in dieser Sache. — Die Kuhpocken sind im Vergleich zu den natürlichen Pocken, dieser verderblichsten aller Kinderkrankheiten, ein wahres Kinderspiel; ja wir bemerken, daß Kinder, die aus was immer für Ursachen nicht recht gedeihen wollen, gleich nach der Impfung aufblühen wie die Rosen.

Da aber die Erfahrung gelehrt hat, daß die Schutzkraft der Kupocken sich nicht auf das ganze Leben ausdehnt und gegen das zwanzigste Lebensjahr die Anlage für die natürlichen Blattern wieder mehr hervortritt, so ist es zu rathen, sich später, um's fünfzehnte Jahr herum, noch einmal impfen zu lassen und auf diese Weise mit der Blatterkrankheit zum Besten der Gesundheit eine neue Uebereinkunft zu schließen. — In noch späteren Jahren ist dann eine dritte Impfung nicht mehr nothwendig; „Fräulein" Mathilde, „Mamsell" Friederike, „Jungfer" Marie und die titellose „Bärbel," brauchen sich daher sammt und sonders vor weiteren Entstellungen ihrer mehr oder weniger zarten Haut nicht mehr zu fürchten. —

---

* Ein süddeutscher Provinzialism.

Viertes Hauptstück.

Der Knabe und das Mädchen.

In dem dritten Abschnitte des kindlichen Lebens wird der Hauptgrund für die Zukunft gelegt; hier ist es denn, wo die gesammte Erziehung thätig eingreifen muß. — Je näher die Zeit der Mannbarkeit heranrückt, wo die körperliche und die geistige Richtung des Menschen sich mehr und mehr festzusetzen beginnen, mit desto größerer Sorge muß jede Störung abgehalten werden, welche die Entwicklung dauernd beeinträchtigt.

Wir haben bis jetzt überall darauf hingewiesen, daß es durchaus nothwendig ist, den Körper schon in frühen Zeiten an die Einflüsse der Außenwelt zu gewöhnen, damit er gegen das Unvermeidliche niet- und nagelfest werde; gegen die Verzärtelung ist nicht genug zu eifern, aber eine methodische Abhärtung kann erst eingeleitet werden, wenn der Körper, der früher verhältnißmäßig noch zu zart war, in die dritte Lebensperiode eintritt. — Diese Abhärtung muß sich nach der Beschaffenheit des Einzelnen richten; der Heinrich darf nicht wie der Ernst, und die Helene nicht wie die Marie behandelt werden; das eine Kind hat eine Krankheitsanlage, das andere ist kerngesund, — ihm kann schon früher etwas zugemuthet werden; aber bei einer stufenweise geleiteten Abhärtung erstarken selbst schwächliche Kinder. — In diesem Falle ist es am Platze, einen Arzt zu Rathe zu ziehen, damit der rechte Weg eingeschlagen werde. Freilich ist es schwer begreiflich, wie Eltern und selbst Aerzte von einer vernünftigen Abhärtung keinen entfernten Begriff haben und aus Kindern Topfpflanzen machen, die jeden Augenblick den Kunstgärtner, d. h. den Herrn Doktor, nöthig haben.

Bei der Abhärtung kommt hauptsächlich auch die moralische Seite mit in Betracht; der Wille des Menschen muß dem Körper zu Hülfe kommen, und dieß ist ja erst in jenem Zeitraume des Lebens möglich, wo sich Willens- und Thatkraft recht kund geben und in Uebereinstimmung gebracht werden müssen. — So springt es also immer mehr in die Augen, wie der Erzieher Allem vorstehen muß, und wie die vernünftige Pflege des Körpers mit der des Geistes auf's Innigste zusammenhängt.

Diese methodische Abhärtung beruht demnach sowohl auf

Kräftigung des Willens als auf Stärkung des Körpers; der Mensch muß sich, je näher er der Entwickelungszeit rückt, freiwillig gewissen nachtheiligen Einflüssen, Entbehrungen, selbst Gefahren aussetzen, damit sie ihm nichts Fremdes, allzu Angreifendes und Erschütterndes sind, wenn sie ihm plötzlich widerfahren, oder er durch Umstände gezwungen ist, sich ihnen zu unterziehen. Ja die Willenskraft kann den Körper so stählen, daß selbst die ungünstigsten Einflüsse wenig oder keine Wirkung auf den Körper zeigen, während wir felsenfeste Menschen zuweilen mit einer memmenhaften Ueberlegnng durch die Fenster gucken sehen, ob sie das hohe Wagniß unternehmen sollen, bei fünfzehn Grad Kälte über die Straße zu gehen — und zwar in Pelz wohl eingewickelt.

Was die Mittel zur Abhärtung selbst betrifft, so verweise ich auf den unten folgenden „nützlichen Anhang,“ wo noch mehr von den Leibesübungen die Rede seyn wird; über diese kann nicht oft genug gesprochen werden, damit die Schulmänner mehr und mehr zur Ueberzeugung kommen, ihr Wirken sei ganz einseitig, und der Körper werde siech, wenn die Schulbank Alleinherrscherin ist.

Turn-Uebungen dürfen nicht vor oder zwischen den Unterrichtsstunden vorgenommen werden; am besten Abends, wenn letztere ganz vorbei sind.

Mit müdem Körper ist Niemand zum Lernen aufgelegt; aber wenn die Knaben die Schulbänke verlassen haben, springen sie wie zur Erheiterung auf den Turnplatz. Seht darauf, daß sie, wenn sie bei den Körperübungen erhitzt sind, nicht trinken. Jeder soll ein herzhaftes Stück Brod — und ein Paar Aepfel dazu — in die Tasche stecken, denn an Hunger wird's nicht fehlen, und schlafen wird ein Turner besser, als alle Stubenhocker zusammen. — Kleine Fußreisen sind auch von Nutzen; Hitze, Kälte, Hunger und Durst müssen ausgehalten werden können, nur müßt ihr Maß und Ziel halten; den Jüngeren kann nicht so viel zugemuthet werden wie den Aelteren; je jünger der Mensch, desto schneller der Verbrauch an Kraft und Saft, desto früher ist Ersatz durch Ruhe und Essen erforderlich, die Erschöpfung ist sonst zu stark und diese hindert insbesondere auch den so nöthigen Schlaf.

Auch in den militärischen Uebungen solltet ihr Eltern eure Knaben unterrichten lassen; schon frühzeitig läßt sich

damit anfangen, denn Knaben spielen bei Zeiten „Soldaten“; etwas Rechtes und Besonderes will Jeder seyn und an Glanz darf's nicht fehlen — Offizier oder „Tambourmajor“ oder Fahnenträger oder was sonst Lärm macht! — Erst haben diese jungen Herrn Soldaten Bohnenstecken zu Gewehren, und so gehts weiter. Ueberall sehen wir dabei Spuren von militärischer Ordnung (Disciplin), von Achtung vor den Vorgesetzten (Subordination), Dichten und Trachten nach Uniformirung — viel Holz, viel farbiges Papier und sehr viel Geschrei! Alles das kann gepflegt und zum Nützlichen gewendet werden, so daß ich glaube, es könne sich aus diesen militärischen Kinderspielen nach und nach die Vertrautheit mit dem Gedanken entwickeln, es müsse Jeder einst im Ernste erlernen, was er im Knabenalter nur als Spiel treibt. Mit Schießgewehren und scharfen Waffen muß man nur die reifere Jugend umgehen lehren, allein sehr gut ist's, wenn das geschieht, damit unser einer nicht Herzklopfen bekommt, noch ehe die Flinte losgeht, oder sie aus lauter Angst fallen läßt, wenn er höchstselbst sie losschießen soll.

Vertrautheit mit dem Schießgewehr hat für junge Leute manch großen Vortheil; den vorwitzigen Kindern hängt aber keine Flinte vor die Nase!

Knaben von 14—16 Jahren mag man immerhin nach der Scheibe schießen lassen, erst mit der Armbrust oder Bolzbüchse, dann auch, wenn sie mit dem Gewehr umzugehen gelernt haben, mit diesem; das ist auch eine recht gute Uebung für den Gesichtssinn. — Ich würde selbst rathen, die Knaben in diesem Alter mit auf die Jagd zu nehmen; als Körperübung hätte es gewiß seinen Nutzen, aber das Jagen wird leicht zur Leidenschaft, und da der junge Herr noch sehr viel lernen muß, so ist's besser, er jagt erst den Studien nach, und dann erst den Hasen.

Auch für anständige Haltung muß in diesem Zeitraume gesorgt werden; schon aus der ganzen Haltung kann man nicht selten auf den Grad der Gesundheit eines Menschen schließen. Seht, wie Jener mit vorwärtsgebeugtem Kopfe einhergeht; Jener mit den Knien vorwärts schiebt, der dasteht, als wäre ein S aus dem Setzerkasten an ihm verloren gegangen, der da mit seinen Beinen ein X nachahmt, jener eine schiefe Hüfte, der eine hohe Schulter hat, u. s. f. — Knaben und Mädchen

wissen oft nicht mit ihren Gliedern umzugehen, rekeln sich und legen sich gern an Stühle, Tische ꝛc., sie vernachläßigen eben ihre Haltung, lassen sich gehen und nehmen üble Gewohnheiten an, welche endlich zu Körperentstellungeu führen. Dafür ist denn der Turn-, nicht minder auch der Tanzunterricht gut. Das Tanzen ist eine recht nützliche Körperübung; der anständige Tanz ist zugleich ein erlaubtes Vergnügen. Nationaltänze sind der Ausdruck des Volkes; ein Volk darf sie sich so wenig nehmen lassen, wie seine eigenthümliche Kleidung.

Reiten, Fechten und Schwimmen müssen die Knaben in diesem Alter auch lernen; das Billard und die Kegelbahn geben auch gute Uebung, vorzüglich bei solchen jungen Leuten, welche denn doch einmal mehr sitzen müssen.

Für die Körperübungen der Mädchen geschieht im Allgemeinen zu wenig; man gewöhnt sie zu frühzeitig an den Gedanken für die Häuslichkeit bestimmt zu seyn, als wäre damit denn auch die Bestimmung für die Stube ausgedrückt. Außer dem Tanzunterrichte wird nicht an körperliche Uebung gedacht und beim Tanzen nicht sowohl die Uebung, als das Vergnügen und das „Parademachen" ins Auge gefaßt. Das Tanzen ist aber den Mädchen meistens um so schädlicher, weil es in engen Kleidern geschieht, und weil es öfters mehr einem Rasen ähnelt, also der Rücksicht auf vernünftige Gesundheitspflege geradezu widerspricht. —

Wir wollen aus unseren Töchtern keine Amazonen bilden, aber laßt sie ums Himmels willen auch keine „Stickmamsells" werden, deren empfindlichem Leibe und empfindsamer Seele man immer mit Schrecken ansieht, in welchem Viertel der Mond steht. Wir wollen unsere Töchter auf keine Knaben-Turnplätze führen, aber oft in die freie Luft, auf Spaziergänge über Berg und Thal, und nicht Sonntags steif auf die „Promenade", geschniegelt und gebügelt als eine Augenweide. Laßt dabei die Mädchen im Hause, im Hof und im Garten arbeiten und sich umthun.

Was das Essen betrifft, so müssen die Knaben und Mädchen sich nun, je älter sie werden, an die Speisen Erwachsener halten, das bloß Reizende aber weglassen, und sich vor dem Genusse warmer und geistiger Getränke in Acht nehmen.

In dieser Hinsicht sei man um so vorsichtiger, je näher die Zeit der Mannbarkeit rückt.

Von recht wesentlichem Nutzen für die Gesundheit eurer Kinder wird es seyn, wenn ihre Phantasie bezähmt und insbesondere auch die Furcht im Schach gehalten wird. — Es ist sehr unverständig, die kleinen Kinder mit einem „Wauwau," mit dem Teufel und seiner Großmutter, mit dem Kaminfeger, dem schwarzen Mann, dem Wulewutz und wie die tausend Ungethüme all heißen, beruhigen und gehorsam machen zu wollen; daß sie sich dann fürchten, allein zu schlafen, bei jedem Geräusch auffahren und schreien, also um den besten Schlaf kommen, ist die Folge davon; sie stecken sich unter die Decke, es ist ihnen vor allen irgend ungewöhnlichen Eindrücken ein Schrecken eingeprägt, der sich schwer tilgen läßt. — Bei schwächlichen und reizbaren Kindern ist dieser Unverstand des „Fürchtenmachens" am nachtheiligsten. Ihr müßt die Kinder z. B. gewöhnen, daß sie ohne Licht zu Bette gehen; später haltet sie an, daß sie im Dunkeln allerhand kleine Geschäfte thun, Gänge machen auf den Boden u. s. f. Würde denn der vierzehnjährige Philipp Abends neun Uhr auf den Kirchhof da drüben gehen? oder der fünfzehnjährige Karl, mit einer Laterne bewaffnet, die Bibel des Vaters von der Kanzel holen? — Uebt nur den Geist eurer Kinder verständig, ihr Eltern, dann sind die Geister gewiß gebannt, und Gespenster erscheinen weder euren Söhnen noch euren Töchtern bei gesundem Leibe. — Es ist eine Hauptsache, in diesem Lebensabschnitte ja keine Uebermacht des Nervensystems, keine Reizbarkeit und Zimperlichkeit aufkommen zu lassen, worunter der Körper nothwendig leiden müßte; aus diesem Grunde vermeidet doch ja Alles, was die ohnehin so rege Einbildungskraft der Jugend steigert, insbesondere zur vorzeitigen Entwickelung der auf das Geschlechtsleben bezüglichen Verrichtungen und zu jenen höchst bedauerlichen Verirrungen führen könnte, an deren Folgen so mancher sonst edle Keim frühzeitig zu Grunde geht.

Laßt die Knaben und Mädchen dieses Lebensabschnittes unterhaltend-nützliche Bücher lesen — nicht verschlingen — so viel sie mögen, aber gebt ihnen keinen Roman — was man so Roman nennt.

Beachtenswerth ist in diesem Zeitraume die Pflege der

Stimmorgane, auf welche sonst wenig Rücksicht genommen zu werden pflegt. — Die Kinder mögen schon mit dem siebenten und achten Jahr kleine Liedchen singen lernen und das Gehör schärfen, aber das darf nur ohne Anstrengung geschehen. Um die Zeit der Entwicklung sollen Knaben und Mädchen zum Singen nicht angehalten werden, indem das auf die Stimme einen nachtheiligen Einfluß haben müßte, ja sie dauernd verderben könnte. Hat sich die Stimme vollkommen festgestellt, so mag dann der methodische Singunterricht beginnen — die Organe sind nun fertig, wie man zu sagen pflegt, und können was aushalten.

Auch das Deklamiren muß nun gelernt werden; eine gute Rede empfiehlt nicht nur, sondern ist überhaupt ein Theil der gleichmäßigen Entwicklung der menschlichen Kraft. — Unregelmäßige Bewegungen in den Sprachorganen durch Stottern und Stammeln ꝛc., bedingt durch schlechte Gewohnheit, ungeregelten Einfluß des Willens ꝛc. können durch gehörige und beharrliche Uebung bezwungen werden.

Noch muß hier einiger Gewohnheiten erwähnt werden, welchen sich zwar meistens erst die Jünglinge ergeben, doch leider auch schon Knaben von kaum zwölf bis vierzehn Jahren; ich meine das Tabakrauchen und das Brillentragen. Beides taugt nichts; vor der Mannbarkeit sollte Niemand rauchen, denn da der Tabak einen unverkennbaren Einfluß auf die Verdauung hat, der Rauch auf Augen, Mund und Zähne wirkt, so ist leicht einzusehen, daß ein noch unentwickelter Körper mehr davon angegriffen werden muß, ganz abgesehen von der Wirkung des Tabaks, als eines zum Gehirn und Nervensystem Bezug habenden Pflanzenstoffes, welcher mit ähnlichen Giften, Bilsenkraut (Hyoscyamus), Stechapfel (Datura), Tollbeere (Belladonna) Verwandtschaft hat.

Wenn ein junger Bursche aus Eitelkeit eine Brille auf die Nase setzt, so schlagt sie ihm herunter; wenn er aber wirklich Mangel am Gesicht hat, so fragt den Arzt.

Beim Unterrichte der Knaben und Mädchen seht besonders auf Schonung der Augen. Düstere und allzuhelle Schulzimmer, Sitzen gegen grelles Licht beim Lesen, Schreiben und vorzüglich beim Zeichnen taugen nicht. — Ihr Lehrer sehet darauf, daß die Bücher nicht auf Papier gedruckt sind, welches wie der leibhaftige trübe November aussieht, und daß vernünftige

Bücher auch vernünftigen Druck haben; verbannt feine Stereotypausgaben als Augenverderber, und bedenket, daß ein gutes Auge ein kostbares Gut ist.

Nützlicher Anhang

über

Unterricht und Unterrichtsanstalten, über Turnen und Abhärtung.

Erziehung und Unterricht müssen das leibliche Wohl des Menschen mit in's Auge fassen; geschieht dieß nicht, so sind die traurigsten Folgen das Ergebniß solcher Hintansetzung. — Wir betrachten zuerst die Kleinkinderschulen oder Bewahranstalten. Wohleingerichtet sind sie für das Gedeihen der Kinder in den ersten Lebensjahren eine der wohlthätigsten Anstalten, die man sich denken kann. Eltern, welche vermöge ihres Geschäftes keine Aufsicht über ihre Kinder führen können, weßhalb letztere oft allein zu Hause gelassen werden müssen und dann, wie traurige Beispiele lehren, durch Feuer, Thiere ꝛc. Schaden nehmen, — Eltern, welche zur Beaufsichtigung ihrer Kinder selbst nicht einmal befähigt sind, so daß diese wie Thiere aufwachsen und das schlechte Beispiel ihrer Eltern vor Augen haben, sollten förmlich angehalten werden, ihre Kinder den Tag hindurch in solche Anstalten abzugeben, damit dort durch gemeinsame Spiele, Erzählen, durch Erweckung des Sinnes für Reinlichkeit u. s. f. der Mangel häuslicher Erziehung und die Pflege des Körpers ersetzt werde. Aller Unterricht darf hier nur mehr spielend seyn; man darf die Kinder ja nicht auf die Bänke bannen, ihnen nicht zu viel Sitzfleisch zumuthen; wie in allen Anstalten, wo Kinder versammelt sind, so muß der Raum auch hier nicht zu beschränkt, und für freie Bewegung auf einem Gras- oder Sandplatze gesorgt seyn.

Die Auffeherinnen müssen die Kinder reinlich halten und überhaupt das wahrnehmen, was in dem ersten Lebensabschnitte des Menschen zu seinem Gedeihen wahrgenommen werden muß. Werden die Kinder Morgens in die Anstalt gebracht und unter Tag oder Abends wieder geholt, so ist freilich nur für eine Hälfte des Tages gesorgt, deßhalb muß man im geeigneten

Falle auch auf die Eltern selbst zu wirken suchen, was Alles nur durch ausgedehntere Vereine bewerkstelligt werden kann.

Je nach dem verschiedenen Bedürfnisse müssen die Schulen, von der Volksschule an bis hinauf zu den „gelehrten" Schulen, verschieden eingerichtet seyn; es ist die wichtige Aufgabe der allseitig gebildeten Schulmänner, diese Bedürfnisse zu erkennen, und darnach zweckmäßige Schulplane in's Leben zu führen. Verkehrtheiten im Unterrichte, voreiliges Anstrengen der geistigen Thätigkeiten bei Kindern, Abjagen nach verschiedenen Seiten hin, frühzeitiges Anhalten zum Formenwesen, dieß Alles bringt auch den Körper bei Zeiten aus der Reihe. In den geräumigen Schulzimmern sei es hell, wie in dem Kopfe der Lehrer; — die Zimmer werden in der Zwischenzeit zwischen zwei Stunden jedesmal geöffnet, denn frische Luft macht frischen Kopf. — Jagt die Kinder nicht aus einer Stunde in die andere; man steige nach und nach mit der Stundenzahl; der Unterricht muß überhaupt im Anfange nicht nach ganzen Stunden, dem Herrn Lehrer zu Liebe, „abgethan" werden.

Aus Religion, Sittlichkeit und Sinn für die Natur müssen Erziehung und Unterricht hervorkeimen; aber man quäle die Kinder nicht voreilig mit Sprüchen aus der Bibel und mit der Grammatik, und hüte sich, ihnen unverständliche Sachen einzubläuen, wodurch das Gedächtniß nur überladen und die Hirnthätigkeit voreilig gereizt und aufgezehrt wird. — Gewiß! wie der Mensch nur durch Uebung seine Organe kräftigt, so muß auch das Gehirn, als das Organ der geistigen Thätigkeiten, geübt werden durch den Unterricht in Kenntnissen der mannigfaltigsten Art; durch einseitige Anstrengung der Hirnthätigkeit wird aber der übrige Körper vernachläßigt, während möglichst gleichmäßige Uebung geistiger und körperlicher Kräfte gefordert wird. — Wir sehen Kinder von wenigen Jahren außerordentliche Talente verrathen; man meint Wunder, was das für ausgezeichnete Leute werden wollten, und strengt sie vorzeitig an; der Körper wird siech und das Talent schrumpft oft in nichts ein, das Wunderkind ist von manchem unscheinbaren Knaben überholt worden, der im ABC-Lernen eine Schnecke war.

Wenn schon das viele Stundensitzen in der Schule der Gesundheit junger Leute nachtheilig ist, so wird dieß noch er-

höht, so wie man sie durch viele Aufgaben zwingt, die wenigen Freistunden zum Nachholen und Vorbereiten zu verwenden, hastig zu essen, und sich durch spätes Zubettegehen und frühes Aufstehen am Schlafe abzubrechen. — Wir sehen, daß Knaben, welche aus der Schule nach Hause eilen, das Mittagessen hineinwerfen, geschwind noch etwas lernen, und dann mit dem Bücherranzen wieder zur Schulpferche rennen, zwar auf dem besten Wege sind, gute Schulzeugnisse zu bekommen; — schwache Eltern und eitle Lehrer bemerken aber nicht, daß der jugendliche Körper unter solchen verhältnißmäßig zu starken Anstrengungen leidet, träumen schon von dem vortrefflichen Staatsexamen des Herrn Sohns und von seinem „Patent" als irgend welcher Staatsdiener. Kurz: das frühe Jagen nach Brod macht, daß die Leutchen frühe vom Fleisch fallen; der junge Körper bleibt in seiner Entwicklung zurück und dafür wächst da und dort ein recht saftiger wilder Schößling aus dem auf der Hefe sitzen gebliebenen Körper hervor. — Es ist erfahrungsgemäß, daß nicht die für ihr Alter verhältnißmäßig derben, festen und kräftigen Knaben, sondern die schmächtigen, mattherzigen Jüngelchen, die „Mamasöhnchen", auf Verirrungen gerathen; doppelte Pflicht ist es daher, daß ihr Eltern und Lehrer die rothen Wangen der Kinder nicht durch Festbannen auf die Schulbänke verwischt und die schon blassen noch gar zum Vergelben bringt.

Durch das anhaltende Sitzen bekommt der Thätigkeitstrieb der Kinder gar leicht eine falsche Richtung; allerhand üble Gewohnheiten stellen sich ein; sind die Bänke dabei unzweckmäßig, so gibt dieß zu Körperverunstaltungen Veranlassung. Oft hängt die Schulbank in einem Stücke mit dem Tische zusammen, und ist für Jung und Alt gleich groß; die Kleinen haben dann keinen Halt, und beugen sich beim Schreiben zu weit nach vorn. — Auf die Haltung der Kinder soll nun freilich der Lehrer achten, aber wie kann er achtzig und mehr Knaben im Auge behalten? Er ist auch ein Mensch und zwar oft ein recht herzlich abgehetzter — er ist froh, wenn die Stunde aus ist; die Heerde kann nicht übersehen werden, da gibt's denn in der Stunde zwischen Nachbarn allerhand Unfug, der zum Nachtheil für den jungen Körper führt, und auf diese Weise wird mancher, der gesund in die Schule kommt, dort verdorben. — Ueberfüllte Klassen sind vom

Uebel, denn sie können mit dem besten Willen nicht beaufsichtigt werden.

Ueber dem Unterricht in der Schule, darf nie der außerhalb derselben vergessen werden — der Turnunterricht; er ist eine schlechterdings nothwendige Ergänzung des ganzen Unterrichtssystems, und so gut der Knabe die Feder halten lernt, ihr Lehrer, muß er auch sich selber und seine Glieder recht halten, üben und gebrauchen lernen, denn das all zusammen gibt ihm erst den rechten Halt in der Welt. — Turnschulen, Turnanstalten, Turnplätze sind so nöthig wie Volks-, polytechnische, gelehrte und sonstige Schulen. Die alten Völker, namentlich die Griechen, haben viel mehr auf das Turnen gehalten, als wir; sie waren eifrig bemüht, den Körper gelenkig, behend und ausdauernd zu machen. In den neueren Jahren fängt man in Deutschland mit großem Rechte wieder mehr und mehr an, der Gymnastik Aufmerksamkeit zu schenken, und neben die zahlreichen Bücher der Gymnasien und Lyceen auch Stangen und Balken, für allerhand Körperübungen bestimmt, zu stellen. Hiebei muß denn natürlich die gehörige Vorsicht angewendet und jede Frechheit und Wagehalsigkeit vermieden werden. Muth und Selbstvertrauen kehren mit dem Bewußtseyn der Kraft ein; alle Bewegungen im Körper gehen lebhafter von statten; durch den häufigen und geregelten Gebrauch der Glieder werden dieselben stärker ernährt, es wird ihnen mehr Blut zugeführt, kurz der ganze Lebensvorgang wird auf eine zweckmäßige Weise gehoben und gesteigert, so daß durch die im Freien statt findenden Körperübungen ein wahrer Erwerb an Leben statt findet. Mit Recht sagt deßhalb ein neuerer Schriftsteller *, „der Körper ist es, der der Seele Adel der Empfindung verleiht und jenen ruhigen Muth, welcher auf Zusammenklang der leiblichen und geistigen Kräfte sich gründet.“ — Unterstützt daher, ihr Eltern, alle diese Anstalten, welche darauf berechnet sind, eure Kinder körperlich zu stärken, denn die Körperstärke wird der des Geistes hilfreich beistehen.

Bei allen zweckmäßigen Einrichtungen ist es doch unvermeidlich, daß die Knaben in den Schulen oft lange sitzen; schon in der Jugend wird durch vieles Sitzen, durch Viel-

* Vögeli, in seinem Buche „die Leibesübungen,“ Zürich 1843.

und Durcheinanderlernen der Keim zu Krankheiten gelegt, welche sich in jüngeren Jahren unter allerhand Formen von Skrofeln, Drüsenkrankheiten ꝛc. zeigen, und im Mannesalter zu den mancherlei Suchten, Hämorrhoiden u. s. f., ja zu Geisteskrankheiten den Grund legen; der junge Mensch, welcher sich einem Gewerbe widmet, kommt dann schon mit schwankender Gesundheit in die Lehre und da wird, bei den ohnehin oft statt findenden unvermeidlichen schädlichen Einwirkungen, der Keim zu Krankheiten weiter entwickelt. Der träge Gymnasiast und Lyceist erlahmt frühzeitig hinter den Büchern, er sehnt sich nach der Zeit, wo er Klassiker und Grammatik wegwirft; in den Staatsdienst, in einen öffentlichen Beruf eingetreten, zieht er als Lastthier am großen Karren, keucht hinter Akten und seufzt mit fünfzig Lebensjahren nach vierzig Dienstjahren, um mit vollem Gehalte in „Ruhestand" versetzt zu werden; — der junge Künstler holt sich eine frühzeitige Hypochondrie und sucht, bei seiner ohnehin vorherrschenden Phantasie, durch Wein und Liebe die Launen zu verscheuchen, die wie böse Kobolde ihr Hauptquartier in seinem Unterleibe aufgeschlagen haben. — Das zu viele Sitzen müßt ihr daher nicht aufkommen lassen, denn es legt den Grund zu vielem späteren Jammer. Das beste Gegengift des denn doch einmal nöthigen Sitzens ist bei den jungen Leuten das Turnen, überhaupt die Bewegung im Freien, worauf ihr Gewerbsleute, Künstler und Gelehrte halten müßt, sonst verkümmert ihr vor der Zeit und werdet bleich wie die im Keller auswachsende Kartoffelranke.

„Körperliche Abhärtung ist, da der Körper der Ankerplatz des Muthes ist, schon geistig nöthig. Ihr Zweck und Erfolg ist nicht sowohl Gesundheits-Anstalt und Verlängerung des Lebens — denn Weichlinge und Wollüstlinge wurden öfters alt, so wie Nonnen und Hofdamen noch öfter — als die Aus- und Zurüstung desselben wider das Ungemach und für Heiterkeit und Thätigkeit." In diesen Worten Jean Paul's liegt die Nothwendigkeit der Abhärtung in Kürze ausgedrückt vor uns.

Gewöhnlich versteht man unter Abhärtung nur die gegen die Eindrücke der Wärme und Kälte, insbesondere der letztern, allein die Abhärtung muß sich auf Alles erstrecken, was uns umgibt und auf die verschiedenen Theile unseres Körpers wirkt,

nicht blos zunächst auf die Haut, wie Wärme und Kälte; wenn auch die Abhärtung gegen die Luft im Ganzen eine der Hauptaufgaben der physischen Erziehung zu nennen ist, so kann sie doch nur in Verbindung mit einer vollkommen durchgeführten Abhärtung von Erfolg seyn. — Zweckmäßige Lebensweise, einfache und doch kräftige, dem Alter und der Körperbeschaffenheit entsprechende Nahrung, viel Bewegung in freier Luft sind Vorbereitungen wider alle Einflüsse der uns umgebenden Außenwelt, während eine auf Schrauben gestellte Lebensweise ein schlechter Anfang ist. — Deßhalb ist es, um den Körper abzuhärten, durchaus erforderlich, ihn von Frühem an nur an das zu gewöhnen, was er wirklich bedarf; hiermit wird der erste Grundstein gelegt, auf welchem später weiter gebaut werden muß. — Dagegen ist ganz zu verwerfen jene wagehalsige, unverständige und rohe Abhärtungsweise, welche schon dem jungen Körper aufbürdet, was erst der ältere ertragen lernen muß, welche in früher Jugend die grellsten Gegensätze in rascher Folge zumuthet und den Körper frühzeitig mürbe macht. Vor solcher Abhärtung muß ernstlich gewarnt werden, da sie ihr erhabenes Ziel verkennt, nicht kräftigend, sondern zerstörend wirkt.

Die Abhärtung muß sich auch auf die Mädchen erstrecken, denn gerade das weibliche Geschlecht ist es, welches vermöge seiner eigenthümlichen Körperbeschaffenheit eine erhöhte Empfänglichkeit für äußere Eindrücke besitzt, die bei unzweckmäßiger Behandlung zur Empfindlichkeit sich steigert und endlich alle schlimmen Folgen der Verzärtelung mit sich bringt, unter welcher denn der Organismus nach allen seinen Richtungen leidet; ein Lüftchen, eine nicht ganz so gut gekochte Speise, ein etwas härteres Kissen im Bett, eine Spalte im Vorhang, durch welche Licht einfällt, ein leichter Schmerz und andere unbedeutende Dinge machen einen Welts-Lärm; solche Körper sind geladene Elektrisirmaschinen, die gleich losplatzen, wenn nur eine Kleinigkeit an sie hingeräth. Wie soll da ein froher heiterer Sinn aufkommen, ohne den doch der Mensch nicht gedeihen kann, im Besitze dessen er über alle Wasserfälle und Stromschnellen der Ungunst der Außenwelt leichter hinwegkommt als wenn er der Sklave seines Körpers ist?!

Es wäre aber thöricht, Mädchen eben so abzuhärten wie Knaben, denn der beiderseitige Beruf ist ein anderer und die

Naturen sind verschieden. — So biegsam die weibliche Natur ist, so viel Zähigkeit und Ausdauer wir ihr mit Recht zuschreiben, so darf der Eindruck des Augenblickes doch nicht zu stark seyn; hier zeigt sich der Unterschied zwischen Mann und Weib auffallend; wir sehen z. B. Frauen Tage, Wochen, Monate lang am Krankenbette Unglaubliches leisten; mit unermüdlicher Sorgfalt wartet die Mutter Tag und Nacht das Kind; ihr Körper wankt nicht, der Mann ist das nicht zu leisten im Stande. Dagegen sehen wir ihn die Mühseligkeiten und Entbehrungen eines Feldzuges ertragen, die angreifendsten Märsche machen, Hunger, Durst, Nässe, Kälte aushalten, was der mit geringerer Muskelkraft ausgestatteten Frauennatur zu leisten unmöglich wäre. Wir müssen da freilich von gewissen Amazonen-Naturen absehen, wovon selbst die Neuzeit Beispiele aufweist. — Gerade auch der Soldatenstand ist eine tüchtige Abhärtungsschule und offenbar haben die Staaten, wo jeder taugliche, gebrechenlose junge Mann auch Soldat werden muß, etwas voraus; dieß ist ein wichtiger Punkt in der Heranbildung einer gesinnungs-kräftigen Bevölkerung.

Damit der junge Mann die Mühseligkeiten des Wehrstandes aushalten könne, ist es ja gerade von großer Wichtigkeit, daß er schon vorher durch Körperübungen vorbereitet werde; auf diese Weise wird der Unterschied zwischen dem friedlichen Heerd und dem Exerzirplatze, zwischen der Kaserne und dem Feldzuge vermittelt. Manchem Rekruten fällt es deßhalb so schwer, sich in die nothwendigen Mühen und Plagen des neuen Standes zu finden, weil er vorher gar keine Uebung hatte. — Da muß in Haus und Schule noch Manches anders werden, wenn wir sie vollkommene Vorbereitungsanstalten für das Leben nennen wollen!

Der Einfluß der Luft ist, wie bereits bemerkt, von der größten Wichtigkeit; vielfache Krankheiten entstehen dadurch, daß wir unsere Haut verweichlichen, uns zu warm halten, und dann die oft plötzlichen Veränderungen nicht aushalten können. Je jünger der Mensch, desto nothwendiger ein verhältnißmäßiger Wärmegrad; aber mit zunehmenden Jahren muß hierin Maß gehalten werden; darnach richten sich Kleidung und Nahrung, welche sich beide ergänzen, denn die letztere gibt uns einen Rock mehr oder zieht uns einen aus, d. h. je nahrhafter wir essen, desto mehr Wärme wird in unserm Körper erzeugt, desto

weniger warm brauchen wir uns zu kleiden; der Hungrige friert; im Sommer, wo wir ohnehin von außen Wärme genug bekommen, brauchen wir darum weniger Fleischnahrung. — Wenden wir das auf die Abhärtungsmethode an, so müssen wir sie auch nach den Jahreszeiten einrichten. Wenn wir z. B. im Winter bei fünfzehn Grad Kälte einen Marsch von zehn Stunden machen wollen, so müssen wir anders essen als bei demselben Marsch im Sommer. — In großer Sonnenhitze anstrengend zu gehn, muß man zu vermeiden suchen; zumal ist das bei Truppen bedenklich, die in geschlossenen Haufen marschiren, wobei der Staub plagt und Luftzug mangelt; ein Versuch, die Truppen daran zu gewöhnen, würde dahin führen, daß die Hälfte hinfiele. Die Hitze will Ruhe, die Kälte Bewegung; wir können viel Kälte aushalten, wenn wir nur gehen; heftigen Zugwind selbst halten wir aus, wenn wir dabei herumgehen. — In nassen Kleidern dazusitzen, heißt dem Körper zu viel zumuthen, so lange man aber, in Bewegung begriffen, durchnäßt wird, darf uns das nichts machen. — Frech würden wir es nennen, wenn Jemand im triefenden Schweiße und mit noch raschem Herzschlage sich der Zugluft aussetzte, wenn Jemand Eiswasser tränke, so wie er vom Tanze kommt; man muß der Natur nicht zumuthen, daß sie sich gegen Unverstand willfährig zeige. Versuche zur Abhärtung in dieser Richtung wären unsinnig.

Ein Hauptabhärtungsmittel ist das kalte Wasser; die Waschungen damit bewahren vor Krankheit und sind, wenn man irgend etwas so nennen kann, ein lebenverlängerndes Mittel. Wie alles in der Welt, müssen sie nur recht gebraucht werden und nicht den Gegenstand von Uebertreibung bilden, wie das in unsern Tagen zu geschehen pflegt. — Jeder gesunde Mensch sollte sich kalt waschen und von Zeit ein kühles oder kaltes Bad nehmen, im freien Fluß am besten, worin man sich herumtummeln kann. — Das öftere Waschen mit warmem Wasser ist ein sicheres Mittel, die Haut immer frostiger zu machen, während das kalte die Kraft erhöht. Als Hauptregel gilt, kaltes Waschen und Baden schnell vorzunehmen; man wäscht einen Theil nach dem andern und trocknet den gewaschenen rasch ab, ehe die Reihe an den andern kommt. — Bäder dürfen nicht über eine Viertelstunde dauern, — mit wenigen Minuten wird angefangen; je kälter das

Wasser, desto kürzer der Aufenthalt, desto mehr Bewegung, Reiben und Kneten darin. — Gehet nie erhitzt in's Wasser — das Blut muß, wie man sagt, vorher ganz ruhig seyn. Morgens bald nach dem Aufstehen ist die beste Zeit zum kalten Waschen; Abends spät unterlasse man es, denn es hindert oft den Schlaf und regt auf. — Häufig gebraucht man jetzt auch Sturz- oder Schauerbäder in sogenannten Badeschränken; auch hat man eigene Wandkasten, aus denen das Wasser herabfällt. — Diese Bäder sind heilsam und erfrischen, doch reizen sie empfindliche Personen, weßhalb man sie Anfangs nur kurz gebrauchen muß, um den Maßstab zu finden.

Die Waschungen braucht ihr nicht gerade jeden Tag zu machen, sonst wird der Körper daran wie an eine alltägliche Sache gewöhnt, sie wachsen dann zum Bedürfnisse heran, welches, wenn es unter gewissen Umständen, z. B. auf Reisen nicht befriedigt werden kann, sogar nachtheilige Folgen hat. Es ist also zweckmäßig, sich dem Eindrucke des kalten Wassers nur in Unterbrechungen, wo er immer wieder neu ist, zu unterziehen; jedoch zu allen Jahrszeiten, bei kaltem Wetter im geheizten Zimmer, muß das kalte Waschen statt finden können. — Es gibt Leute, die sogar im Winter Flußbäder im Freien nehmen, ja sich das Eis aufhauen lassen, und durch das große Guckloch tauchen. Empfehlens- und nachahmenswerth sind solche Eispartien nicht, obgleich es Fälle gibt, welche beweisen, daß man dabei gesund seyn und bleiben kann.

Die Seestrand-Bewohner haben das einladende Meer immer vor Augen, und müssen eigentlich von Haus aus etwas von der Fisch-Natur annehmen. Die Seebäder erfrischen und härten die Haut noch mehr ab, müssen aber vorzüglich bei starkem Wellenschlage nur kurz gebraucht werden, indem sie sonst zu aufregend wirken.

Dicke, fette und kurzhalsige Personen bleiben am besten aus dem kalten Wasser.

Auch in Speisen muß man sich nach und nach etwas zumuthen können, was Menge und Güte betrifft. Das ist aber nicht so gemeint, als müsse man dem Magen von Zeit zu Zeit mit einer recht vollen Ladung guter oder versuchshalber auch schlechter Speisen und Getränke beikommen, wie man etwa die Tragkraft von Kettenbändern mit schweren Lasten versucht; nein! ich meine hier eine Uebung im — Fasten und

im Genusse nicht schlechtbereiteter oder wohl gar eckelhafter, sondern gröberer und derberer Nahrung als gewöhnlich. Auch dieses letztere Abhärtungsmittel muß man nur unter passenden Umständen in's Werk setzen; wenn man sich z. B. bei sitzender Lebensweise an Pumpernickel, Speck, Leberklöße u. dgl. gewöhnen wollte, bekäme man leicht einen schlechten Magen; solche Zumuthungen darf man nur bei Körperbewegungen an den Magen stellen, weßhalb ja auf Fuß-Reisen ungewöhnlich schwere Kost gar leicht vertragen wird, während der Stubensitzer am Ende auf Gerstenschleim Magensäure bekommt. — Mit dem Fasten muß man jedoch bei jungen Leuten vorsichtig seyn, denn sie bedürfen mehr und häufigere Nahrung als ältere Leute; aber gut ist's schon, ihnen den Brodkorb zuweilen ein wenig höher zu hängen, und zur Uebung hie und da einen Viertels-Quatember abzuhalten.

Die Macht des Schlafes abzuwehren ist eine schwierige Aufgabe, sie kann und muß auch nur mit Vorsicht gelöst werden. Kindern darf man in diesem Punkte noch nichts zumuthen: wer dem Jünglingsalter nahe steht, der kann sich am Schlafe etwas abbrechen; sauer kommt's Einem aber immer nach vollbrachtem Tagewerk an. — Morgens, selbst bald nach Mitternacht, wenn der Erwachsene ein Paar Stunden geruht hat, muß er sich auch wieder etwas zumuthen können.

Fünftes Hauptstück.

Der Jüngling und die Jungfrau.

Sehr auffallend sind die Veränderungen, welche der Körper zur Zeit der Mannbarkeit erduldet; es ist dieß gewöhnlich auch die Zeit, wo der Jüngling sich für einen Lebensberuf entscheidet, und dieser Schritt ist denn natürlich auch für den Körper von Wichtigkeit. Insbesondere wählt sich der Sohn des Bürgers in dieser Zeit sein Gewerbe, und diese Wahl sollte nie statt finden, ohne daß vorher der Gesundheitszustand des jungen Mannes wohl erwogen wurde; sehr rathsam ist, ihn von einem Arzte untersuchen zu lassen, am besten von dem, welcher den jungen Menschen von Kindesbeinen an kennt, also seine ganze Körperbeschaffenheit zu beurtheilen weiß. — Aus der Vernachlässigung dieser Untersuchung entstehen mancherlei

Nachtheile, denn nicht selten wird ein Gewerbe gewählt, welches der Jüngling nach einiger Zeit aufgeben muß, weil es ihm zu anstrengend ist, oder weil er wohl schon krank dabei wurde. Auch ist es bemerkenswerth, wie manche, selbst kräftigere junge Leute, nachdem sie einen ihrer Körperbeschaffenheit nicht ganz passenden Lebensberuf angetreten haben, in dem Wachsthum des Körpers nur wenig voranschreiten, ein übles Aussehen bekommen, ohne daß sie gerade wirklich krank werden, und dann gezwungen sind, ein anderes, leichteres Gewerbe zu ergreifen. — Nachtheilig ist es, den Sohn an die Scholle zu ketten und ihn in das Geschäft des Vaters treten zu lassen, unbekümmert um den Grad der Festigkeit des Körpers. Manche Geschäfte sind ohnehin so schädlich, daß durch das Erlernen und Treiben derselben die Gesundheit wenigstens nicht befestigt, sehr oft aber erschüttert wird, wohin wir z. B. die Beschäftigungen der Weber, der Steinhauer, so mancher Metall- und Fabrikarbeiter rechnen, — wovon wir weiterhin mehr reden.

Wer aber einmal einen Beruf ergriffen hat, sollte mit allen seinen Beschwerden bekannt gemacht werden, damit er darnach seine Lebensweise einrichte.

Die Wanderjahre des jungen Mannes sind eine neue Veranlassung zu Manchem, was der Gesundheit Nachtheil bringen kann, denn nun erlangt der junge Mann eine größere Selbstständigkeit, kommt in Lagen, wo er sich selber herausfinden muß und ist, von der Heimath entfernt, der Verführung mehr preisgegeben. —

Indem ich hier vom Wandern spreche, muß ich auf eine Gesundheitsgefahr aufmerksam machen, welche im gewöhnlichen Leben durchaus noch nicht so beachtet ist, als sie es verdient; durch unreine Betten werden nämlich ansteckende Hautübel in Menge verbreitet. Hieran ist freilich schuld, daß in den Gasthäusern und Herbergen mit dem Weißzeug auf Kosten der Reinlichkeit gespart wird, und es frägt sich, ob nicht die Gesundheitspolizei ein Recht habe, diesen gänzlich vernachlässigten Gegenstand in's Auge zu fassen. — Ein Strohlager ist besser als ein unreines Bett, und Einsamkeit besser als ein verdächtiger Schlafgenosse. — Diese Hautübel werden oft verheimlicht, auf Reisen mit herumgeschleppt, vernachlässigt oder mit unzweckmäßigen,

namentlich mit Quecksilbermitteln mißhandelt, worauf sie von der Haut verschwinden; in Gemeinschaft mit den Wirkungen der unzweckmäßigen Mittel treten dann für die Gesundheit bedenkliche Folgen ein, welche sich oft durch das ganze Leben fortziehen, Veranlassung zu gefährlichen langwierigen Krankheiten, insbesondere zur Lungenschwindsucht, geben und einen von Natur schwächlichen Körper, was wohl zu berücksichtigen ist, unvermeidlich und vorzeitig verderben. —

Ich erwähne hier ferner der Gefahren, welche für die Studirenden aus Hintansetzung einer geregelten Lebensweise entspringen. — Gar häufig findet man bei ihnen das Pochen auf festen Körper und die Sucht, den Becher des Genusses bis auf die Nagelprobe zu leeren; leider wird hierin schon auf den Mittelschulen mehr oder weniger vorgearbeitet, so daß auf der Universität gewöhnlich nur noch die letzte Beize eintritt und der „Fuchs“ eigentlich nichts ist als ein „bemoostes Haupt“ im Zechen. Im Allgemeinen wissen überhaupt die jungen Leute die Gesundheit nicht anzuschlagen, oder thun wohl gar so als schlügen sie sie nicht an — von wegen des guten Tons. — Sie machen sich in der Regel nichts daraus, einen Monat Leben für eine Stunde Genuß hinzugeben, und verstehen nicht, das Kapital ihrer Gesundheit auf Zinsen anzulegen. — „Jugend hat nicht Tugend“, „man muß die Hörner ablaufen“, „man ist nur einmal jung“, „es ist besser im zwanzigsten als im vierzigsten Jahre auszutoben“ — und was dergleichen Redensarten sind. — Es ist wohl nichts lächerlicher in der Welt als unzeitiges Moralpredigen, und Niemand ist bekanntlich geneigter zum Bier als ein „fideler Bursche“, er ist allzeit aufgelegt, ein Glas vor- oder nachzutrinken; geselliges Zechen oder Commerciren ist eine fleißige Magenübung und der Biercomment wohlbekannt.

Es ist eine recht zweckmäßige Vorschrift, den Gymnasiasten das Wirthshausgehen und den Wirthen das Abgeben von Wein und Bier an jene zu verbieten, leider wird aber wenig damit genützt, denn es wird auf den Zimmern stark „gekneipt.“ —

Mit dem Trinken vielen Biers wird der Grund zu mancherlei Krankheiten gelegt, dann kommt die Reue des „Philisters“ hintennach. Mit Bier und Wein ist's nicht abgemacht; sehr häufig ist das starke Trinken noch mit Ausschweifungen

nach anderer Richtung hin und mit starkem Tabakrauchen verknüpft, und dieß alles zusammen ist dann der sichere Weg zu vorzeitigem Alter und Hinsiechen. — Auf alle Weise sollten Mäßigkeitsvereine auch unter den jungen Leuten, selbst unter Studirenden in Aufnahme gebracht werden. Es lohnte sich wenigstens der Mühe, mit diesen Vereinen auch auf den Universitäten einen Versuch zu machen; die Sache müßte sich nur aus den Studirenden selbst herausentwickeln und nicht polizeimäßig von Senat und Konsistorium als Geschäftssache behandelt werden; der Korporationsgeist ist ja so wach unter den jungen Leuten und die akademische Freiheit müßte wurmstichig, brandig und rostig seyn, wenn sie ohne Rausch und — Duell nicht bestehen könnte. — Doch das Schlimmste wäre, wenn man, um der Mäßigkeit willen, die Studirenden zu Stubenhockern und Philistern machen wollte; das hielte nicht lange an, denn die Natur der Jugend würde sich schnell geltend machen. — Uebrigens ließe sich bei dieser Gelegenheit was Artiges über akademische Freiheit reden und über die Rolle, welche Professoren dabei spielen! — Es kann nicht fehlen, daß das akademische Leben immer mehr den Krebsgang geht.

Wie ein Pater Abraham a Sancta Clara gegen die Sittenlosigkeit der jungen Leute zu donnern, das hätte höchstens die Folge, sie unter die Kanzel zu locken, von wo sie, lediglich zur Herzstärkung, geradeswegs zu einem Gelage liefen. Wer da meint, es könne die augenblickliche Zerknirschung etwas fruchten, der muß die Menschen gar schlecht kennen. — Ich weiß bis jetzt kein Mittel, der oft und vielfach beklagten Sittenlosigkeit junger Leute zu begegnen, als eine bessere Erziehung von Frühem an, gutes Beispiel im häuslichen Kreise, gute Gewohnheiten und Sitten; je mehr gute Thaten der Eltern und Lehrer, desto weniger sind Ermahnungen nöthig, die eben am Ende nichts fruchten, und **darum** so oft nichts fruchten, weil der Herr Sohn in Haus oder Schule oder gar in beiden kein gutes Beispiel sieht. In nichts nimmt der Sohn den Vater lieber zum Gewährsmann, als wenn der letztere ein lustiges Leben geführt hat; wenn der Vater nun gar noch die Rolle eines Sittenpredigers ab-

weinen will, so ist's für immer fertig. — Ich wiederhole es: das einzige wirkliche Vorbauungsmittel gegen Ausschweifungen ist die Erziehung; und ist denn die geschlossen mit dem Beziehen der Universität? Da komme ich abermals auf einen Gegenstand, der allerlei Betrachtungen zuläßt und wo wir wieder reden müßten von dem Einflusse der Professoren. —

Ein sittlicher Mensch wird, unter gleichen Bedingungen, auch eher ein gesunder Mensch seyn; wer aber einmal ein Lumpenleben führt, ist durch Hinweisung auf den Nachtheil für seine Gesundheit in der Regel nicht mehr zu bessern oder wird leicht rückfällig. —

Euch Töchter, die ihr fünfzehn Frühlinge hinter euch habt, euch möchte ich nicht gern in französische Bildungsanstalten sehen, — wie das jetzt auch im deutschen Mittelstande Unsitte wird, — und dazu habe ich meine guten Gründe. Schon in Deutschland wird jetzt wacker darauf losgearbeitet, daß auch die Mädchen recht anhaltend die Wohlgerüche der Schulzimmer athmen, an schlechten Tischen krumm sitzen und mit einer Menge von Lehrgegenständen angepfropft werden, weßhalb nächstens schon jede zehnjährige Tochter eine Magd mitnehmen wird, welche den Korb mit Büchern, Landkarten, Tafeln ꝛc. nachträgt. — O! des vollen Schulsackes, o des leeren Kopfes und des oft noch leereren Herzens! — In so manchen französischen Anstalten wird vollends für die Körperbildung gar nichts gethan als das Tanzen; in Gottes freie Luft wird herzlich wenig gegangen, dabei oft recht herzlich schlecht gegessen und der orthopädischen Anstalt der Stadt recht wacker in die Hände gearbeitet; nach 1 bis 1½ Jahren zu Hause angekommen, ist die gebildete Tochter von der Hofdame Bleichsucht begleitet, die jetzt auch hier zu Lande, und ein wenig wohlfeiler, zu haben ist. — Es ist bemerkenswerth, wie sich Krankheitsanlagen in den Mädchen-Instituten, diesen Sitzanstalten, erst recht entwickeln, so namentlich Skrofeln, Kropf, Schwindsucht, Nervenverstimmung, die dann bis zur Hysterie hin übergeht, und wie die Jugendvergifter alle heißen. — So häufig treffen wir dann Fehler der monatlichen Reinigung, Zögern des Durchbruches derselben in der Entwicklungszeit ꝛc. — Es ist ein wahres Kreuz, daß die Klagen über Unordnung in dieser Verrichtung des weiblichen Organismus so häufig

sind und in den Städten bald kein Mädchen mehr gefunden wird, welches um's vierzehnte Jahr nicht über ein Ach und Weh in dieser Hinsicht zu klagen hätte, und dem Arzte deßhalb in die Hände fiele. —

Die Ursachen davon sind aus dem bereits Gesagten zu entnehmen. — Die Folgen dieser Störungen und Unregelmäßigkeiten erstrecken sich dann noch weiter — bis in die Ehe. Da kommen die Badereisen nach Ems, und was dergleichen mehr ist.

Gar zu ängstlich sehen wir Mädchen sich während der Dauer des Monatflusses verhalten; es ist schon gut, jede starke Bewegung, z. B. Tanzen, schwere Speisen u. s. f., währenddem zu vermeiden; allein es ist sehr gerathen, daß man diese Schonung nicht zu weit treibe. Wer gesund ist, muß sich auch um diese Zeit etwas zutrauen. —

Sechstes Hauptstück.

Der Mann und die Frau.

Es ist ganz am Platze hier in Kürze über

die Ehe

zu sprechen. —

Das heilige Band zwischen Mann und Frau kann für beide ein Himmel, aber auch eine Hölle werden. Das Sprichwort sagt zwar: „Die Ehen werden im Himmel geschlossen," aber nicht selten werden sie in der Hölle durchlebt. Es ist unsere Aufgabe, hier zu betrachten, in wie weit der Ehestand auf das leibliche Wohl der Menschen einwirkt. — Es ist Thatsache, das Verheirathete länger leben als Unverheirathete, indem mehr Hagestolze zu Grunde gehen als Männer. — Das eheliche Zusammenleben bringt es mit sich, daß der Mensch durchgängig geregelter lebt, sein Haus ist seine Welt, die Familie der Grund und Boden seines Glückes. Das ist eben der hohe Vorzug der christlichen Ehe, daß sie den Bestand des Hauses an zwei Gatten knüpft; wie soll bei der Vielweiberei, wo die Bande weit lockerer sind, weil der Mann seinen Lüsten frei nachgehen kann und die Frauen sich viel mehr durch äuße-

ren Zwang an den Mann gefesselt fühlen, wie soll auch bei der den Sinnen gar schmeichelnden Haremswirthschaft das geistige und leibliche Wohl der Kinder gedeihen? Tüchtige, allseitige Kindererziehung ist nur in der christlichen Ehe möglich und darum gründet sich der Bestand des christlichen Staates, der großen Familie, auf gute Ehen.

Aber es ist darauf zu sehen, daß die Eheleute im Alter nicht zu sehr verschieden sind; auch taugt es durchaus nichts, wenn gar zu gelbschnäbelige junge Leute eine Ehe schließen. — Es läßt sich zwar kein Alter bestimmen, vor welchem man nicht heirathen soll; — wenn manche Gesetzgeber darüber wirklich Bestimmungen geben, so klingt es in der That lächerlich, einen jungen Burschen von siebenzehn bis achtzehn Jahren und ein Mädchen von vierzehn bis fünfzehn Jahren heirathen zu lassen, während der erstere erst mit neunzehn bis zwanzig Jahren Soldat zu werden für fähig erkannt wird, und das Mädchen in jenem Alter noch einem halbgebackenen Brode gleicht, welches eben anfängt ein wenig Kruste zu kriegen. Was soll das für Eheleute geben, und was erst für Kinder, wenn die Mama noch mit der Puppe spielt? Auch das ist Thatsache, daß Mütter von so schwacher Art die mächtigen Veränderungen im Körper, welche durch Schwangerschaft, Niederkunft, Milcheintritt und Säugegeschäft bedingt sind, häufig schwer oder gar nicht durchmachen, denn hierzu gehört ein festerer Körper. Daher das schnelle Hinwelken und Abzehren so mancher jungen Mutter, besonders der Städterinnen, die viel zu Haus sitzen, und der durch Hunger und Kummer sich durcharbeitenden Töchter unbemittelter Eltern. Daher so manche Schwindsucht nach der Niederkunft, so manche Schwäche in den von der Niederkunft angegriffenen Theilen, so manche Nervenverstimmung und andere Leiden mehr.

Es ist wahr, ein Körper ist im sechszehnten Jahre manchmal stärker und kräftiger als ein anderer im zwanzigsten, die Entwickelung findet bald früher bald später statt, und eben darnach muß auch die körperliche Heirathsfähigkeit bemessen werden. Wenn ich Sie wäre, Frau Hofräthin, ich würde meine Tochter lieber noch bis zum zwanzigsten Jahre — tanzen lassen. Aber was fangen wir mit dem Herrn Sohn Leutenant an? er will heirathen, hat statt 16,000 Gulden sogar 32,000 Gulden, der Glückliche, aber noch nicht das festgesetzte Hei-

rathsalter von achtundzwanzig Jahren, der Unglückliche! — Ich weiß schlechterdings keinen Rath, Madame, als — Warten, denn warten muß der Mensch überall in der Welt lernen, also auch ein Ehestandskandidat. —

Für Mädchen ist das zu frühe Heirathen immer nachtheiliger als für junge Männer, ebenso aber auch das zu späte, und es geht eben daraus hervor, daß es eine gar schwere Sache ist, die rechte Zeit zu finden, wo eine Tochter unter die Haube gebracht werden kann — denn eine alte Jungfer will so leicht Niemand werden. — Auch das zu spät hat sein Häckchen — es gibt schwere Niederkünfte und Wochenbetten — oder auch gar keine! — Eine allzujunge Mutter wird in der Regel elende Kinder zur Welt bringen, oder sie gar nicht austragen.

Kranke und Schwache sollten gar nicht heirathen, denn nur zu oft bemerken wir, daß sich Krankheiten nach eingegangener Ehe mehr steigern oder daß schlummernde Krankheitskeime hell auflodern. Dieß ist um so wichtiger, als manche Uebel von Eltern auf Kinder forterben, so die Lungenschwindsucht, Skrofeln, diese Plage des Menschengeschlechts, Flechten, Gicht, Hämorrhoiden, Krebs, Nerven- und Geisteskrankheiten. — Unverzeihlich ist's aber, wenn z. B. ein schwindsüchtiger Mann ein gesundes Mädchen heirathet, denn der Umgang zwischen Ehegatten wirkt unausbleiblich verderbenbringend auf die gesunde Ehehälfte. —

Erwähnt muß hier noch werden der Nachtheil, welcher daraus entspringt, wenn Familien nur immer unter sich heirathen. Es entsteht hieraus ein schwaches Geschlecht, es entwickeln sich erbliche Leiden, und diese werden dann fortgepflanzt bis wieder neues Blut in die Familie kommt.

Nehmt euch in acht, ihr Eltern, daß ihr die Ehe nicht für den Nothanker haltet, an welchen ihr eure Töchter legt, wenn sie allerhand „weibliche Umstände" haben. Da fragt erst den Arzt und Freund und meint nicht, wenn ihr von ihm das Wort „Hysterie" hört, so müsse über's Jahr auch wo möglich getauft werden!

Und was soll aus dem Hagestolzen werden? ein alter eingefleischter, selbst- und gallsüchtiger Bruder Wunderlich —; erst ist er ein Nimmersatt, dann ein Uebersatt und zuletzt plagt

er die Welt mit seinem beständigen moralischen Katzenjammer und dem Anblicke seines welken Körpers. —

Siebentes Hauptstück.

Die Alten.

Es erübrigt uns, das Nöthige von der Lebensweise betagter und alter Leute zu sagen. — Das Alter an und für sich ist fast eine Krankheit; die Altersbeschwerden erhöhen sich daher um so mehr, je bestimmter eigentliche Krankheiten auftreten. Die Thätigkeit des Körpers nimmt ohnehin ab, die Kraft des Geistes schwindet hin — wohl dann dem, der nicht vorzeitig verausgabte, was er möglichst lange auf Zins liegen lassen muß, um ein hohes Alter zu erreichen. Tausende sehen wir in einem Alter hinsterben, welches ein noch langes Leben versprach; aber wie in England am meisten gestohlen wird, wenn die gaffende Menge um den Galgen steht, so kann der Mensch, trotz allen warnenden Beispielen, der Versuchung nicht widerstehen, sich selbst das Leben zu verkürzen und zu den oft unvermeidlichen Schädlichkeiten des Lebens noch die Folgen der Ausschweifung zu häufen.

Wenn dem im kräftigen Mannesalter Stehenden etwas Tüchtiges zugemuthet werden darf, so bemerken wir hingegen, daß mit dem heranrückenden Alter der Körper nicht mehr die seither gewohnte Widerstandsfähigkeit besitzt; „es will nicht mehr so recht gehen;" der alte Jäger kann nicht mehr so auf den Anstand hinaus, der alte Soldat marschirt keine zwölf Stunden im Tage mehr, der alte Landmann schickt Söhne und Enkel auf's Feld, der bejahrte Gewerbsmann verzehrt in Ruhe bei einem Schwiegersohne die Früchte des Erworbenen, der betagte Künstler und Gelehrte legt den Pinsel, den Grabstichel, die Feder hin — die Zeit ist vorbei, — die Phantasie hat einen Mühlstein am Halse. Wie soll der Alte es anfangen, daß der Abend seines Lebens von einer heiteren Sonne beschienen werde? — Er muß nur vor Allem nicht mehr jung seyn wollen, und daher nichts treiben, was man nur in den Zeiten der vollen Kraft treiben kann. Es gibt aber Menschen, die nie vergessen können, daß sie einstmals jung waren, sie suchen wohl gar durch allerhand Künste zu ersetzen,

was ihnen das Alter versagt und reiben sich dadurch nur um so sicherer und nicht selten um so unverhoffter durch ein schnelles Erlöschen der Lebensthätigkeit auf. — Wenn der Mensch überhaupt durch sein ganzes Leben die Mäßigkeit wie eine Geliebte behandeln sollte, so muß er sie im Alter als seine Schutzheilige ansehen; ein alter Magen will nicht gezecht haben, ein alter Körper will mehr ruhen; am allerwenigsten verträgt es sich, daß das Alter noch Liebesgedanken hege. Es ist nichts lächerlicher und gefährlicher zugleich, als daß ein altes Haupt sich mit einer jungen Frau vermähle. —

Wärme vertragen Alte recht gut, sie bedürfen deren mehr als jüngere Leute; weil die Kraft des Blutes, die Verdauung und Ernährung, der Athmungsprozeß nicht mehr so lebhaft sind, wird auch weniger Wärme von dem Körper erzeugt, es muß also desto mehr von außen in ihn gebracht werden, auch um deßhalb, weil Alte weder rasche und starke Bewegungen machen dürfen, noch auch in der Regel können. Es ist ihnen aber Ergehen im Freien, Sitzen an sonnigen Plätzen, leichtere Arbeit sehr heilsam, und wenn es sich thun läßt, so mag der rüstigere Alte, der früher größere Anstrengungen gewohnt war, in den Holzstall gehen an den Sägebock. Das Holzsägen ist eine recht gute Bewegung und bei Stubensitzern deßhalb hie und da als „Motion“ im Schwange.

Der Genuß von geistigen Getränken ist im Alter mäßig fortzusetzen; wer es aber nicht gewohnt ist, Wein zu trinken, der fange es im Alter nicht mehr an; überhaupt muß man da nichts Neues mehr beginnen.

Bejahrtere Personen sind oft sehr geneigt, an sich herumzudoktern, weil sie gern die Beschwerlichkeiten des Alters weghaben möchten; namentlich sind sie Liebhaber von sogenannten Magen- und Stärkungsmitteln. Davor hüte man sich ernstlich und berathe den Arzt; oft liegt's an der Lebensweise und deßhalb reicht oft schon Weglassen gewisser Speisen hin. — Fleischkost entspricht dem Alter am meisten; blähende Pflanzenkost taugt bei dem Mangel an gehöriger Bewegung am wenigsten.

Das Leben der Alten sei einfach wie das der Kinder. Auch den Geist wolle ein Greis nicht mehr anstrengen, denn für's Schaffen, Bilden und Erzeugen ist das Alter nicht mehr gemacht, sondern für die Freude an dem in den Jahren der Kraft Geschaffenen, Gebildeten und Erzeugten. — Gemüths-

bewegungen und Leidenschaften reiben im Alter sicher auf; **Gemüthsruhe** ist das Element des Alters. Freilich wird diese öfter durch die peinliche Empfindung der Sinnenabnahme getrübt, — Brillen, Hörrohre und Krücken sind starke Mahnungen an das Bergab des Lebens.

Alte Leute mache ich noch besonders auf die oft schleichend heranrückenden Urinbeschwerden aufmerksam, wogegen sich in Zeiten manchmal noch etwas thun läßt. Versäumt daher nicht, den Arzt davon in Kenntniß zu setzen, denn nichts ist im Alter schmerzhafter als ein derartiges Leiden.

Vierte Abtheilung.

Von den Schädlichkeiten, welchen die Menschen nach ihrem Berufe ausgesetzt sind, und der dabei zu beobachtenden Lebensweise.

Erstes Hauptstück.

Schriftsteller und Gelehrte.

Als ich noch ein Bürschlein von etwa vierzehn Jahren war, sah ich Jean Paul in Heidelberg täglich einige Sommerwochen lang auf einen nahen Berg ziehen. Er hatte einen Büchsenranzen umhängen und darin war — „die Kanzlei.“ — So saß er im Freien, im Angesichte der Wälder, Berge und Thäler, und „schriftstellerte.“ — Es geht nun freilich nicht an, daß jeder, der etwas zu schreiben oder zu „studiren“ hat, einen Ranzen umschnallt und hinausgeht in Gottes freie Luft, wo jeder Baum eine Bibliothek, jedes Blatt die Seite eines Buches ist, aber wegzustreiten ist es nicht, daß die Stube ein großes Spital für die Gelehrten wie für die Wissenschaften vorstellt.

Jeder Gelehrte ohne Ausnahme sollte ein — Freimaurer seyn; doch das sind sie ja schon und zwar Jeder ein — Meister vom Stuhl, in so ferne sie an den Stuhl gebannt sind und Jahr aus Jahr ein ihr Hauptquartier auf ihm aufgeschlagen haben; daher kommt es denn, daß sie, ob sie gleich ewige Stuhlgänger sind, doch immer über Verstopfung zu klagen haben. Viel besser wäre es, sie erhöhten sich, würden — Standespersonen an einem Stehpult.

In der That, es gibt kein ungesunderes, aufreibenderes Leben, als das der Gelehrten und Schriftsteller, sie bringen es nur allzuoft in den Jahren nicht hoch und schleppen sich oft mit siechem Körper herum; aber daran ist die ver-

kehrte Lebensweise schuld. — Wir sehen allerdings, daß ein großer Geist in morscher Hülle wohnen kann, ja wir sehen öfters, daß Geistesgaben um so leuchtender hervortreten, je mehr die Hülle zusammensinkt. — Ja es ist oft, als wenn gewisse Körpergebrechen und Geistesreichthum verschwistert wären; so sind Buckelige öfters genial, witzig, geistig hervorragend, und man sollte meinen, der hohe Rücken sei eine zweite Auflage des Kopfes. —

Gelehrte und Schriftsteller pflegen sich gar gern wegzusetzen über alle Vorschriften einer geregelten Lebensweise; das Geistige nimmt sie so sehr in Anspruch, daß sie an das Körperliche nicht mehr denken, selbst dann nicht, wenn die hinkenden Boten, Schmerzen und Unwohlseyn, sich melden. Sehr selten sind die bis in's Alter ausdauernden Gelehrtennaturen; entweder reißt der Geist seine Wohnstätte in frühen Jahren ganz nieder oder er wohnt in einer düstern Hülle: er ist abgestumpft, irr, weil der Körper krank ist. —

Den Gelehrten bekommt darum das Reisen so gut, nur müssen sie nicht reisen, um Bücher darüber zu schreiben, sonst ist die Hälfte des guten Erfolges schon wieder fort.

Ihr dürft herzhaft glauben, daß viele Verkehrtheiten der Gelehrten und viele Irrthümer der Schriftsteller bloß von der Stuben- oder Sitzkrankheit, herrühren, daß viel mehr Gelehrten- und Schriftsteller-Albernheit aus dem Unterleibe kommt als aus dem Kopfe. Ein Stubengelehrter ist der ewige Steuerpresser seines Magens, das Wort „Hämorrhoiden“ oder „Goldader“ ist mit goldener Frakturschrift über seiner Stubenthüre angeschrieben, und sein Barometer zeigt beständig auf — Wind. — Wollt ihr euch wundern, wenn, je nach dem verschiedenen Temperament, der Sanguiniker durch das Ausbrüten seiner gelehrten Schriftsteller-Eier zwischen seinen vier Mauern erst noch ein rechter Windbeutel, der Choleriker ein Ausbund-Giftmichel, der Phlegmatiker eine Schnecke von urweltlicher Größe, und der Melancholiker ein — Zopf von Schiffstau-Länge wird? — Ein Uebelstand ist es aber freilich, daß so manche ihre Zeit beisammen halten müssen, weil sie von der Schriftstellerei leben, und diese Klasse unserer Mitbürger ist eigentlich schlimmer daran wie jede andere, weil sie berufsmäßig auf den Körper nichts oder nur wenig und dieß nicht recht anwenden kann. — Wie

mancher Gelehrte von Talent und Gesinnung arbeitet Tag und Nacht, darbt sich Alles ab, kennt keinen Sonntag und schmeckt nicht hinaus in die freie Luft als höchstens zwischen Licht und Dunkel, weil's ihm im Kopfe ist, als müßte er verrückt werden. — Diese durch die Umstände gehäuften Diätsünden sind ein sicheres Mittel zum frühen Untergange, lähmen den Körper, dem Geiste wird allmählig aller Schwung, alle Spannkraft genommen, und so wird die Dachkammer des armen Gelehrten und Schriftstellers ein Schauplatz des Elendes, wie es kaum die Wohnnng eines armen Kesselflickers darbietet.

Oefters übersehen Gelehrte kleine Beschwerden und steigern sie dadurch mit den Jahren zu bedeutenden Leiden; so geht es insbesondere mit den Verdauungsbeschwerden, wodurch so vielen das Leben verbittert wird und wogegen keine bittere Arznei hilft. Solche Leute müssen durchaus mehr mit den Füßen arbeiten als mit dem Kopfe, Holz hacken statt Federn spitzen, sich der geistigen Getränke möglichst enthalten, Wasser trinken, mäßig essen und tüchtig ausschlafen. — Es gibt Bücherwürmer, die nehmen Bücher mit an den Tisch, und machen's wie die Engländer, die, während sie durch's Binger Loch fahren und es sehen könnten, lieber die Beschreibung im Buche lesen.

Nichts schadet mehr als wirklicher Mißbrauch geistiger Getränke bei anhaltender Geistesanstrengung, denn sie wirken wie Pfeffer, welchen betrügerische Pferdehändler dem Gaul unter den Schwanz streichen, um ihn recht munter zu machen. — Von der Schädlichkeit des Kaffee's und des Thee's ist schon gesprochen worden, und es sei hier noch besonders erwähnt, daß durch deren Gebrauch, um sich wach zu erhalten, auch die Sehkraft unfehlbar geschwächt wird.

Was Gelehrten ferner schadet, ist die Anstrengung bei verhältnißmäßig geringen Geistesanlagen; das Bestreben, Dinge in sich aufzunehmen, welche nicht in der Fassungskraft des Gelehrten liegen; die Sucht, geistige Erzeugnisse zu liefern bei schwacher Anlage zur Vaterschaft. — Gelehrtenstolz und Schriftstellereitelkeit sind wohl nicht seltene, wenn auch nicht so oft am Tage liegende Krankheitsursachen und Lebensverkürzungen. — Fehlgeschlagene Hoffnungen mögen manchem Gelehrten von Talent den Kopf verrückt haben, unverhältniß-

mäßig verwirklichte Hoffnungen jedoch, — das ist eben so sicher — machen leicht den Schwachen zum Hochmuthsnarren, und deren gehen unter der Firma von „ungeheuer gescheiten Leuten" umher.

Zweites Hauptstück.

Dramatische Künstler.

Es kommen mehre Umstände zusammen, welche dem Leben der dramatischen Künstler nicht sonderlich günstig sind. Ich rede hier natürlich nicht von jenen Schauspielern untergeordneten Ranges, von jenen Taglöhnern, deren jeder Stand aufweist, sondern von jenen Gliedern dieses Standes, welche wirklich etwas leisten und über das „Handwerk" erhaben sind. — Doch ist es vorzüglich ein Punkt, auf welchen ich hier hinweisen will; ihn zu entfernen liegt außer der Macht der Umstände; er begründet eben das Mißverhältniß in gewissen Verrichtungen des Nervensystems, worüber ich den Genossen meines Standes, den Aerzten, einige Worte mehr gesagt habe.*

Durch die Darstellung bedeutender, von dem Karakter des Darstellenden sehr abweichender Rollen wird nämlich eine unverkennbare künstliche Gemüthsbewegung geschaffen, welche den Grund nicht hat, auf welchen Gemüthsbewegungen meistens erzeugt werden, nämlich Ereignisse, äußere Eindrücke. Der Künstler oder die Künstlerin versenkt sich ganz in den Karakter einer andern Person und legt für die Dauer der Darstellung den eigenen ab. Durch den richtig aufgefaßten und

---

* Ich will dieß hier erwähnen, weil ich dieses Umstandes in keinem mir bekannten Werke erwähnt finde, und doch ist es bei der ärztlichen Behandlung dramatischer Künstler von Wichtigkeit, ihn zu kennen, indem der Arzt sonst auf Hindernisse stößt, deren Grund er nicht kennt, Hindernisse, die um so bedenklicher und gefährlicher werden können, wenn sie den Arzt veranlassen, stärkere und häufigere Arzneien zu geben; bei Niemanden sind diese schlechter angebracht, als bei Personen, deren Nervensystem durch Beruf vorherrschend in Anspruch genommen wird, wie dieß bei den wahren dramatischen Künstlern der Fall ist. — Aerzte werden meinen Aufsatz in der von mir herausgegebenen Zeitschrift Hygea, Bd. 8, S. 45, vom Jahre 1838 finden, und bei eigener Erfahrung in diesem Punkte gewiß zu demselben Ergebniß gelangen.

gut dargestellten fremden Karakter wird eben bei dem Zuschauer die Täuschung hervorgerufen, daß er meint, es geschehe hier wirklich, was ihm doch nur in einem lebendigen Bilde vorgemalt wird; er vergißt für die Augenblicke der getreuen Darstellung das Schauspielhaus, und so ist es ja auch bei dem Schauspieler, der seine Rolle mit Leib und Seele wiedergibt. — Wenn schon der Zuschauer hierdurch in Aufregung geräth, so ist das noch viel mehr der Fall bei dem darstellenden Künstler.

Es gibt deren sehr gute, welche doch nichts anderes spielen als sich selber, d. h. sie haben ein Rollenfach, welches ihrem Karakter, ihrer Gemüthsart entspricht. Solche werden eben auch wenig oder gar nicht angegriffen werden; allein wo der Unterschied beträchtlich ist, wo z. B. ein an und für sich gutmüthiger Karakter sich in einen Bösewicht so hineindenkt, daß er für ein Paar Stunden mit ihm verwächst, da ist die Aufregung und die nachfolgende Abspannuug auch um so bedeutender. Bei solchen Personen ist die Einbildungskraft ursprünglich sehr entwickelt, allein sie wird mit der Zeit mehr und mehr gesteigert und es können hieraus selbst dauernde Steigerungen entstehen, welche an „fixe Ideen," an Wahnsinn, hinstreifen — oder dieß wirklich sind.

Nicht körperliche Abspannung ist es allein, welche der dramatische Künstler nach der Vorstellung fühlt, sondern mehr noch geistige; sehr gefehlt ist es daher, durch geistige Getränke sich wieder zu kräftigen. Es gibt gegen diese Abspannung kein anderes Mittel als Ruhe und Schlaf; geistige Getränke und namentlich Gelage taugen nach solchen Anstrengungen schlechterdings nicht, sind aber sehr häufig und darum sind auch gerade die genannten Künstler in der Regel nichts weniger als gesund. Die vorherrschende Einbildungskraft verleitet sie leicht zu einem lockeren Leben nach allen Richtungen hin; da geht's in Saus und Braus; es wird viel Geld verdient, Gastereien, Schmausereien und — Gelage sind eine gewöhnliche Erscheinung. — Die Nachtunruhe und das Schlemmen greifen den Körper nach und nach an, und es kann sich nicht fehlen, daß bei einem so flotten Leben die Gesundheit eben so leidet, wie der — Geldbeutel, woher es denn kommt, daß die meisten dieser Künstler, wenn sie älter werden, ebenso voll Krankheit wie voll Schulden stecken. —

Sänger und Sängerinnen leiden häufig am Magen; dieß kommt ohne Zweifel oft bloß von dem starken Drucke des Zwerchfelles auf den Magen, denn die genannten Beschwerden kommen bei Personen vor, die sonst ein recht regelmäßiges Leben führen.* —

Von schlechten Schminken habe ich anderwärts schon gesprochen, aber daß das Schauspielhaus Veranlassung ist zu Erkältungskrankheiten der Darstellenden, das ist noch zu erwähnen. Eine zugige schlechtgeschlossene Bühne, auf welcher die Darstellenden nicht selten in dünnem Anzuge erscheinen müssen, ist Ursache von gichtischen und rheumatischen Uebeln, wogegen es dann nichts Schlechteres geben kann, als im Bette recht zu schwitzen — um in ein Paar Tagen sich um so sicherer zu erkälten. — Am Leibe kann man sich mit „Tricots" helfen, allein Hals und Brust sollen in „Parade" erscheinen, wenn der Hauch im Augenblick, wo er den Mund verläßt, gefriert!

Drittes Hauptstück.

Lehrstand.

Wir müssen hier zunächst die Volkslehrer in's Auge fassen. — Es ist offenbar, daß die Wohlfahrt des Volkes von einem tüchtigen Lehrstande mit abhängt; allein wie soll die Tüchtigkeit bei Hunger und Kummer gedeihen? — Daher liegt es im wohlverstandenen Interesse, die Volksschullehrer nicht in drückenden Nahrungssorgen zu erhalten, sondern sie davon möglichst zu befreien. — Man sollte denken, das Leben der Volksschullehrer, namentlich der auf dem Lande, müßte recht gesund seyn; dieß ist aber nur da der Fall, wo der Lehrer Zeit hat, auch ländlichen Geschäften nachzugehen.**

---

* Ein bekanntes Sprüchelchen sagt: cantores amant humores; — an die „Kantoren" vom alten Schlag werden die „humores", die da gemeint sind, nicht leicht kommen; aber daß Sänger gern gut trinken, ist richtig, und sie pflegen sich nicht allein nach gethaner Arbeit mit Schaumwein zu laben, sondern wohl gar, ehe die Bretter bestiegen werden, die Stimme mit ein Paar Gläschen herbeizutrinken. Auch manche Sängerinnen sind dem nicht abgeneigt.

** Hierauf sollte durchaus gesehen werden, daß jeder Lehrer Landbau selbst treibe — aus Gesundheits- u. a. Rücksichten.

In Städten ändert sich die Sache wesentlich, die Lehrer sind durch die Verhältnisse gezwungen, wenn ihre Schule aus ist, Unterrichtsstunden zu geben, und so entwickeln sich bei Vielen die Folgen einer sitzenden Lebensweise, der Lehrer ist somit der Kanzleikrankheit der Aktenmänner unterworfen, und wir sehen ihn daher ebenfalls an allen jenen Uebeln leiden, welche Mangel an Bewegung im Freien und sonstige Unregelmäßigkeiten in der Lebensweise nach sich zu ziehen pflegen. — Hervorzuheben ist noch, daß Lehrer sehr fehlen, wenn sie eiligst essen und gleich wieder „schulmeistern,“ denn dieß rächt sich mit der Zeit unfehlbar.

Was die Gesundheit so vieler Lehrer frühzeitig untergräbt, ist der gedrückte Zustand, in welchem sie in der ersten Zeit ihres Wirkungskreises leben, wo sie als sogenannte Provisoren, Hülfslehrer, Unterlehrer oder wie sie sonst heißen, eine schlechte Einnahme haben, schlecht wohnen und essen.

Die Schwindsucht der Schullehrer ist so sprüchwörtlich geworden* wie die der Schneider; in der That sehen wir manchen jungen Lehrer mit einem Körper herumgehen, welcher doch vermöge des Berufes noch nicht so elend seyn sollte. Wenn aber die jüngeren Lehrer schon so heruntergekommen sind, wie soll es dann erst mit den älteren werden? — Rechnen wir dazu noch die widerwärtigen Gemüthseindrücke, welchen ein Lehrer ausgesetzt ist (dem Aerger insbesondere), Eindrücke, die nicht ausbleiben können, bedenken wir, daß er während des Unterrichts anhaltend sich selbst beherrschen, sich in wahrer Göttergeduld üben, und daher manches Unangenehme schlucken muß, wovon kein anderer Stand einen Begriff hat, so werden wir einsehen, daß auch von dieser Seite Schädlichkeiten einwirken, welche als Krankheitsursachen anzusehen sind.

Die geistige Ueberlegenheit aber, welche der Lehrer über die Jugend haben muß, wird mit bedingt durch Gesundheit und Festigkeit des Körpers. — Groß ist die Aufgabe des Lehrers,

---

* Blutspeien und Auszehrung sind die häufigsten Uebel der Lehrer und auch oft erblich in ihrer Familie; nächstdem Verdauungsleiden; auch Harnblasenübel kommen in späteren Jahren nicht selten vor, theils von Schlaffheit, theils von Gicht und Steinbeschwerden, so wie von der goldenen Ader.

groß sind die Opfer, die er, wenn er gewissenhaft ist, seinem Berufe bringen muß; aber dazu gehört Freudigkeit und Heiterkeit und die hat kein Mensch — bei leerem Magen, in einer engen Schulstube, in einer schlechten Wohnung Angesichts einer zahlreichen Kinderschaar, womit Lehrer meist ebenso gesegnet sind, wie mit Brod — nicht gesegnet.

Ein altes Sprichwort sagt: ein voller Magen lernt nicht gern (plenus venter non studet libenter); ob ein leerer wohl gut lehrt?

Zu wünschen wäre es denn auch im höchsten Grade, daß nur solche junge Leute sich dem Lehrstande widmeten, welche sich vermöge ihrer Körperbeschaffenheit und ihres Temperaments dazu eignen. —

Viertes Hauptstück.

Nährstand.

Die Erhaltung und Beförderung der Gesundheit der Landwirthe ist eigentlich eine große Aufgabe für sich allein, wenn wir bedenken, von welcher Wichtigkeit dieser ehrenwerthe Stand in der großen Staatshaushaltung ist.

Es läßt sich nicht läugnen, daß unter den Landbewohnern und Landleuten eine Menge Vorurtheile und Mißbräuche rücksichtlich der Lebensweise vorkommen, und daß kaum irgendwo mehr am Hergebrachten gehalten wird als bei ihnen. Es gibt da nur ein Heilmittel; — es ist dasselbe, wovon schon anderwärts die Rede war: **das Beispiel**. Alles Vorhalten von Nutzen, alles Predigen über Vortheile, alles Heraufbeschwören von Gründen hilft nicht oder nur vorübergehend, denn stillschweigend bleibt die Menge doch am Alten hängen, nicht aus Ueberzeugung, weil es das Gute ist, sondern weil die Vorältern es so machten; **die Gewohnheit** ist ihre Ueberzeugung.

Wir berufen uns gar oft auf die feste Gesundheit und den kräftigen Körperbau, überhaupt auf die körperlichen Vorzüge der Landbewohner; das ist ganz gut; wir bedenken aber nicht, wie viele Kinder zu Grunde gehen, bis sich ein kräftiger Mann zeigt, wir sehen nicht in das Innere der ländlichen Haushaltungen, wo so mancher Krüppel und Sieche liegt, und

übersehen das Ergebniß, welches die Aerzte bei den Aushebungen der zum Kriegsdienste Berufenen Schwarz auf Weiß zu Tage fördern: daß nämlich die ländliche Lebensweise, wie sie eben ist, für sich allein keine Helden macht. Die Schuld daran liegt nicht selten an fehlerhaften Ehen. Ein wunderlicher Stolz ists hie und da, daß kein Sohn, keine Tochter aus dem Dorfe hinausheirathen darf; das ganze Geschlecht bleibt auf der Scholle sitzen, kein neues frisches Blut darf in die Gemeinde. Wie bei den großen Herren werden die Ehen auch auf dem Lande von den Eltern oft in der Zeit schon verabredet, wo der Hans noch kaum den Dreschflegel führen und die Grethel noch keinen Waschkübel tragen kann. Familien- und Vermögensrücksichten sind auch hier häufige Beweggründe zu Ehen, und äußern dann, falls sie nicht gut einschlagen, ihre Wirkung durch eine körperlich schwächere Nachkommenschaft.

Bei Armuth, Unwissenheit und Geistesdruck ist es immer eine vergebliche Sache, den Gesundheitsanwalt des Landmanns zu machen; Geistliche, Schullehrer, Gemeindevorsteher und einsichtsvolle Männer gibt es aber in allen Gemeinden, und sie sind eigentlich auch die besten Gesundheitsanwälte, die wahren **Leib**-ärzte der Landleute, denn sie stehen im beständigen Verkehr mit ihnen und können deßhalb auch mit gutem Beispiel auf sie einwirken, so daß bei beharrlicher, aber möglichst thatsächlicher Belehruug für die leibliche Wohlfahrt der Landleute durch Geistliche 2c. unendlich viel geleistet werden kann. Zu dem Ende wäre es aber doch gar gut, wenn die Candidaten des Predigt- und des Schullehreramtes in ihren Bildungsanstalten neben einem recht tüchtigen Unterricht in landwirthschaftlichen Gegenständen auch einen solchen über Gesundheits- und Lebensverhältnisse im Allgemeinen und die der Landleute im Besonderen erhielten; es sollen ja aus diesen Candidaten keine Ersatzmänner für Aerzte gebildet werden, die am Ende als Halbwisser Unglück stiften. — Aber es treten auf dem Lande so oft Unglücksfälle ein, wo guter Rath theuer ist, wo vom Augenblicke viel abhängt und durch verkehrte Maßregeln unendlich viel geschadet werden kann und wirklich geschadet wird. — So z. B. sind die Landleute große Liebhaber von heftigen Mitteln selbst bei geringen Leiden und wenden jene auch in ähnlichen, dem Anscheine aber doch wesentlich verschiedenen Uebeln an. — Man muß sich

nicht wundern, auch bei ihnen die ungereimtesten Vorstellungen von dem Bau und den Verrichtungen des Körpers zu finden und muß darnach ihre Begriffe von Lebens- und von Arzneimitteln beurtheilen. Allgemein tragen sie nämlich die Vorstellungen aus dem gewöhnlichen Leben, z. B. von Maschinen und Werkzeugen, welche durch äußere Kräfte in Bewegung und Thätigkeit gesetzt und darin erhalten werden, auf den Leib des Menschen über, und machen ihn zu einer Art Maschine, auf welche mit rechter Kraft eingewirkt werden muß, damit sie im Gange bleibt, oder wieder in rechten Gang gebracht wird.

Nach dieser Vorstellung wird der Körper leicht eine Düngerstätte, welche hie und da ausgemistet werden muß, und das will der Landmann wirklich mit seinen Brech- und Abführmitteln, die er von Zeit zu Zeit nimmt, um den „angesetzten Unrath", der seit Monaten daliegen soll, wie in einem Schlauche, zu entfernen. Da werden Purgirkörner aus der Apotheke geholt, oder der Herr Apotheker angegangen, „eine gute Laxier herzurichten", die er auch ohne ärztliche Vorschrift macht. Durch jene Körner entsteht dann allerhand Unglück; sie sind sehr scharf und verursachen heftiges Erbechen, Durchfall im Uebermaß, Entzündung mit Uebergang in Brand und wohl selbst den Tod. — Ebenso geschieht bei schmerzhaften Uebeln mancher schädliche Unfug; — Schmerzen werden durchgängig auf Krämpfe geschoben und vom Land- und Stadtvolke so „behandelt." Gegen „Leibschmerzen", welcher Art sie auch sonst seyn mögen, wird Pfeffer in Branntwein gegeben, „daß es mir schier (fast) den Leib zerriß," heißt's dann. — Eine Menge sympathetischer und abergläubischer Mittel werden aufgesucht, und sind recht im Schwange, daß man Bücher davon schreiben könnte; — manches Goldkörnlein ist unter diesen Mitteln der Landleute, das ist wahr, aber auch eine große Menge nichtsnutziges, schofles, ja lebensgefährliches Zeug.

Auch in den Volksschulen sollte mehr Unterricht ertheilt werden über das Nützliche und Schädliche im gewöhnlichen Leben. Aber wie ist es möglich, daß die Jugend wisse, was die Alten, die Lehrer, nicht wissen? Ich will nur des Umstandes erwähnen, daß viele Geistliche und Schullehrer die Giftpflanzen ihrer Umgebung nicht kennen, nicht wissen, was mit einem Erstickten oder Ertrunkenen anzufangen ist, was ein wüthender Hund, eine giftige Schlange, eine schlecht geräucherte

Wurst ist! — Am Unterrichte muß also angefangen werden, und da rede ich von Stadt und Land. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr." — Wenn ihr den offenen Sinn der Kinder bei Zeiten zu benutzen versteht, so legt den Keim einer vernünftigen Lebensweise in sie; lehrt sie immerhin die Wunder des Himmels und entfernter Erdtheile, vergeßt aber darüber nicht die allernächsten und handgreiflichsten Wunder, — die der Heimath.

Schon den Wohnungen der Landleute sehen wir häufig an, daß sie nicht gesundheitsgemäß gebaut sind; auch der Sinn für Reinlichkeit ist in der Regel noch weit zurück. — Armuth und die Nothwendigkeit sich einzuschränken schließen die Reinlichkeit nicht aus, wie Prunk noch keine Reinlichkeit macht. Wir sehen aber manchem unansehnlichen Bauernhause nicht an, welche Sauberkeit innen herrscht, und meinen dagegen wunder was für eine Sauberkeit in einem Geheimerathshause herrschen müsse, während es doch nichts weniger als eine — mit Erlaubniß zu reden — Staatsdienerhaushaltung ist, wo die Kinder, der Mops, die Kleider, das Essen, die Katze, das Hausgeräthe wie am jüngsten Gerichte durch einander liegen, und mit dem Besen erst Platz gemacht werden muß, wenn ein Besuch kommt, als wäre einem Wagen mit dem Bahnschlitten durch den tiefen Schnee voraus Luft zu schaffen!

Ihr Landleute sollt nicht in Hütten wohnen wie Grönländer, gemeinsam in einem Raume mit allem eurem Geziefer und — Ungeziefer, umdüstert von Rauch und umgeben von einem — Pfuhle. — So wenig viele von euch für ihr Vieh thun, so wenig thut ihr oft für euch selber; es ist nicht zu sagen, in welchen Umgebungen ihr aushaltet; warum? weil ihr von Kindesbeinen von nichts anderem wisset; es ist eine Anhänglichkeit an den ererbten Schmutz.

Eure Düngerstätten nach der gewöhnlichen Anlage sind nicht allein oft landwithschaftlich schlecht, sondern gesundheitswidrig; wie eine Insel liegt euer Haus in der braunen Brühe, — auf Steinen hüpft man zur Treppe. — In dem Wohnzimmer sind oft eine Menge landwirthschaftlicher Gegenstände aufgehäuft, die einen starken Geruch verbreiten. Die Fenster aufzumachen, dazu entschließt ihr euch oft nur schwer, — selbst mitten im Sommer ist ein Qualm im Zimmer, daß er dem Eintretenden den Athem benimmt; ihr aber riecht davon nichts

mehr. Diese Scheu, Luft und Licht in's Zimmer zu lassen, ist eine eigene Erscheinung; man sollte das Umgekehrte meinen, da die Landleute so viel im Freien arbeiten, und hierin liegt auch wirklich das Ersatzmittel in der guten Jahreszeit. — Im Winter dagegen schließt sich der Landmann oft gegen die Luft ganz ab und macht dazu noch ein rechtes Feuer in den Ofen; man muß selber diese Treibhaushitze empfunden haben, um einen Begriff davon zu bekommen. Daher kommt es denn, daß die Landleute, so abgehärtet sie seyn mögen, im Winter dennoch leicht krank werden, weil sie vom heißen Ofen oft schlecht angekleidet über den Hof, in den Stall, in die Scheune gehen, denn für einen so kurzen Weg ist's ja nicht der Mühe werth, sich anzuziehen, — so heißt's; darum gibts nirgends mehr Lungenentzündungen, hitzige Seitenstiche, Flüsse (Rheumatismen und rheumatische Fieber), Gichtübel als bei den Landleuten, und zwar am meisten zu Ausgang des Winters gegen das Frühjahr hin bei den ersten warmen Sonnestrahlen, wo Stubenhitze, kalter Zugwind im Schatten und Sonnenwärme in kurzer Zeit sich zusammendrängen.

Im Sommer dagegen sind die Landleute andern Krankheiten ausgesetzt; die letzteren greifen mehr die Verdauungswerkzeuge an, es gibt Gallen- und Schleimfieber, Durchfälle, Brechdurchfälle; die Ruhr ist eine der häufigsten und verderblichsten Krankheiten und tritt gegen den Spätsommer und Herbst hin meist seuchenhaft auf. Vom Landvolke wird sie durchgängig dem unreifen Obste zugeschoben, was Kinder so oft sich zusammenlesen. Dieß ist allerdings sehr ungesund, vornämlich noch, wenn Wasser dazu getrunken wird; allein fast immer ist es vernachläßigte Hautpflege, Erhitzung und darnach folgende Erkältung, wodurch die Ruhr zunächst hervorgerufen wird.

Die Erntezeit bringt auch ihre Beschwerden mit sich; zum Schneiden des Getreides mit der Sichel sollte man die heißesten Stunden des Tages nicht benutzen und dabei den Kopf gegen die Sonne verwahren, damit kein Blutandrang dahin statt finde. — Sonnenstich ist der höchste Grad des Andranges, woraus sich Gehirnentzündung und Schlagfluß weiter entwickeln; er entsteht, wenn man sich bei unbedecktem Haupte den glühenden Sonnenstrahlen aussetzt. —

Das schädliche Kaltwasser-Trinken in die Hitze ist bei Landleuten auch noch mehr üblich als es recht ist. — Vermeidet

das hastige Trinken aus Quellen und Bächlein, indem ihr mit der Hand oder dem Schilde eurer Mütze schöpft, denn ihr könnt dabei allerhand kleines Gethier mit verschlucken und eine unangenehme „Menagerie" in eurem Magen ziehen. — Seid ihr müde, so legt euch herzhaft auf einen Haufen Heu und schnarcht nach Leibeskräften; aber wacht um's Himmelswillen gleich auf, denn eben will eine Eidechse Schutz suchen in — eurem Munde. Das kann euch aber zu Hause auch mit einer frechen Maus begegnen! Ich habe ja in der That erlebt, daß eine Ratte die große Zehe einer ländlichen Jungfrau für ein Stück Braten hielt und so lange daran herumnagte, bis die Schläferin endlich aufwachte.

Landleute pflegen sich immer noch vor dem Gewitter dadurch zu sichern, daß sie unter Bäume stehen. Das will ich euch ernstlich verweisen; lieber naß geworden und heimgegangen, nicht hingestanden und gefroren, als vom Blitze getroffen, wovon noch in diesem Jahre Beispiele vorgekommen sind.

Im Essen kann man euch nicht viel vorschreiben, denn ihr müßt essen, was ihr habt und euch oft herzlich schlecht behelfen. Aber reinlich und gut kochen, das könnt ihr immer, wenn ihr nur überhaupt etwas zu kochen habt. An schwere Kost müßt ihr euch frühzeitig gewöhnen, und die vertragt ihr auch bei eurer oft so harten Arbeit recht gut. Im Winter sieht's freilich zuweilen scheu aus, die schwere Kost kann nicht so verarbeitet werden, da gibts nach und nach selbst bei euch Bauern die Kanzleikrankheit: Verstopfung, Unverdaulichkeit, üble Stimmung; gemeiniglich wird dann zu einem allgemeinen Ausfegen geschritten. — Hütet euch in diesem Zustande vor dem Genusse geistiger Getränke, vorzüglich des Schnapses; er bringt euch die guten Gedanken gewiß nicht zurück und nimmt den Rest von guten noch mit fort.

Eine üble Gewohnheit findet man noch auf dem Lande, auch sonst in den niederen Ständen hie und da — das Tabakkauen — und was für ein Tabak! und was für ein Geschmack! Ekelhafteres gibts doch nichts, als den Mund mit der Höllenbrühe zu beizen und sie mit Speichel vermischt theilweise in das untere Stockwerk, in den Magen, zu senden. — Tabakkauen und Schnapstrinken gehen Hand in Hand; wenn dabei der ganze Mensch nicht ein Stück Leder wird, so wird er's von nichts mehr. —

Eure Kinder, ihr Landleute, strengt ihr oft zu frühe an. Kinder sind euch „fressende Kapitalien", und ihr braucht arbeitende, sagt ihr. Bedenket aber, daß das frühe Arbeiten, das Tragen auf dem Kopfe und auf dem Rücken, der Gesundheit eurer Kinder schadet und die Entwicklung des Körpers aufhält. Zahlreiche Körperverstümmlungen und Verunstaltungen sehen wir daher bei euren Kindern; fragt man nach, so hört man die Ursache: ja ich habe als kleiner Bub den Mist hoch hinauf in den Weinberg tragen müssen, und was dergleichen mehr ist. —

Mit euren Weibern habe ich noch ein besonderes Wort zu reden, wenn's erlaubt ist. — Ich weiß recht gut, daß des Hans Jörg Frau noch im achten Monat ihrer Schwangerschaft den großen Korb auf dem Kopfe oder auf dem Rücken recht lustig „kaafe Sie ah Bohneschäfe"* rufen kann, ohne daß es ihr etwas schadet; — ich weiß ferner, daß die Frau des Hans Jakob am Tage nach der Niederkunft am Waschkübel steht — auch ihr schadet es nichts. — Was ich euch sagen will, ist nur das: von **jenen** Weibern, welchen es geschadet hat, sprecht ihr nicht, und manche von euch — das weiß ich auch — nimmt wirklich Schaden, schiebt's aber lieber auf weiß der Himmel was, nur nicht auf das Wahre, d. h. auf ihren — **Unverstand**. — Schont euch auf vernünftige Weise!

Fünftes Hauptstück.

Wehrstand.

Manches trifft hier zusammen, was eine geregelte Lebensweise theils begünstigt, theils aber auch unmöglich macht, je nachdem es Frieden oder Krieg gibt. Im Frieden bewegt sich beim Soldaten Alles in gewissen Grenzen; die gradweise Abstufung im Range dient zur wechselseitigen Beaufsichtigung, die militärische Ordnung erleichtert den Ueberblick der Lebensweise der Mannschaft. — Das Zusammenleben in gesunden Kasernen ist jedenfalls, abgesehen von sonstigen militärischen Rücksichten, auch für die Gesundheit der Soldaten am besten, in-

---

* D. h. „kaufen Sie auch Bohnen."

dem sie rücksichtlich der Wohnung, der Reinlichkeit, der Beköstigung u. s. f. streng beaufsichtigt werden können, was nicht möglich ist, wenn sie bei den Bürgern zerstreut liegen. —

In allen gesitteten Staaten bestehen Vorschriften über die körperliche Befähigung zum Waffendienste; Krankheiten, Gebrechen und Körperfehler machen frei. Von großer Erheblichkeit ist es insbesondere, daß keine Schwächlinge eingereiht werden, welche die Mühseligkeiten des Wehrstandes nicht ertragen und nur die Krankenhäuser füllen würden. Wer bei uns in Deutschland Soldat wird, sollte das zwanzigste Lebensjahr zurückgelegt haben, denn in diesem Alter kann dem Körper etwas zugemuthet werden.

Es handelt sich hier neben Festigkeit des Körpers auch von einem bestimmten Grad geistiger Kraft, welche der Soldat haben muß; durch die so nöthige Mannszucht wird nur der Ausbruch der Leidenschaften gehemmt, das Gift aus dem Stachel genommen, allein den Stachel selbst darf ja die Mannszucht nicht nehmen. —

Was die Soldaten nicht selten veranlaßt, ihrer Gesundheit mehr zuzumuthen, als sie aushalten kann, ist der Umstand, daß sie die Zeiten sich oft recht tüchtig zu Nutze machen, wo sie nicht „im Dienste" sind; kommt dazu noch ein falsches Ehrgefühl und die irrige Ansicht, der Soldat sei etwas Besseres als der Bürger, so vereinigen sich mit den Nachtheilen für die Gesundheit des Einzelnen noch Nachtheile für das öffentliche Wohl. Es ist merkwürdig, wie derselbe Bauernbursche, welcher den Soldatenrock eben angezogen hat, so leicht meint, er dürfe sich nun etwas mehr herausnehmen gegen die übrigen Bauernburschen — beim Glas Wein steigert sich das noch mehr und da gibts oft Schlägereien.

Eine arge Klippe für die Gesundheit des Soldaten ist die Gelegenheit zu gewissen Ausschweifungen. — An allen Orten wo eine Besatzung liegt, wird über Liederlichkeit geklagt; da wirkt mehres zusammen. — Ueberall wo junge Leute in Menge beisammen sind, spielt auch das weibliche Geschlecht eine starke Rolle; wo aber Soldaten sind, hat die Uniform den Vorzug, der Reiter vor allen — er stellt mehr vor — er ist die oberste Sprosse auf der Liebesleiter. Die Verführung ist für junge Leute überhaupt groß; wie die Geselligkeit manchen zum Trinken bringt (und noch zu anderem), so sehen wir denn

auch, daß sich Soldaten den Ausschweifungen ergeben — aus lauter Gesellschaft.

Der siegende Soldat ist ein ganz anderer als der geschlagene; der erstere ist unter den anhaltendsten Mühseligkeiten gesünder. Eine geschlagene Armee hat immer mehr Kranke: es ist das niedergeschlagene Gemüth die Ursache dieser auffallenden Erscheinung. — Sieger pflegen sich's recht wohl seyn zu lassen, und wenn auch durch gute Mannszucht entgegengewirkt wird, so macht sich doch der Anspruch auf Entschädigung nach langer Entbehrung oft mit Macht geltend und die sinnlichen Leidenschaften des Siegers brechen mit Gewalt hervor.

Es tritt hier etwas Aehnliches ein wie bei Matrosen, welche, nachdem sie mit gespicktem Beutel glücklich in den Hafen eingelaufen sind, Tag und Nacht zechen und ihren sinnlichen Gelüsten nachgehen.

Während wir sehen, daß der Soldat in Friedenszeiten gut verpflegt ist, läßt die Mäßigkeit in Genüssen doch noch Manches zu wünschen übrig. Trunkenheit pflegt zwar bestraft zu werden, erscheint aber doch noch häufig genug. — Der mäßige Genuß von Wein und Bier läßt sich gewiß mit den vielerlei Anstrengungen des Soldaten rechtfertigen, und ist ja selbst den Mitgliedern der Mäßigkeitsvereine gestattet; es wäre ohne Zweifel eine Uebertreibung, Wein und Bier nur „Civilisten" trinken zu lassen; aber nirgends gibts wohl so viel Gelegenheit zu übermäßigem Trinken als bei dem Soldaten, weil er seine dienstfreie Zeit gern im Wirthshause zubringt und sich dort für die dienstlichen Mühseligkeiten entschädigt, den Unmuth über wirkliches oder vermeintliches Unrecht, so wie die trüben Gedanken an die Heimath, an Eltern und an den abwesenden „Schatz" vertrinkt. —

In Süddeutschland ist der Schnaps noch nicht in dem Maße verbreitet, wie in Norddeutschland, und deßhalb ist das Schnapstrinken bei den Truppen der süddeutschen Staaten auch nicht so zu Hause. Allein daß auch die norddeutschen ohne Branntwein gut leben können, wenn sie nur wollen, beweisen die Ereignisse in Hannover und Oldenburg; in Osnabrück gehört fast das ganze Infanterieregiment zum Mäßigkeitsvereine; Oldenburg hat auf die „übliche Branntweinration" verzichtet, für seine Truppen, welche bei den im Herbst 1843 stattfin-

denden Uebungen des zehnten deutschen Armeekorps mitwirken sollen; da wird sich wohl zeigen, daß es von Oldenburg gar vernünftig war, lieber Fleisch statt Schnaps in Anspruch zu nehmen.* — Die Türken nehmen Opium vor der Schlacht, um sich Muth zu machen; das hält aber nicht Stand. Ich denke, man kommt eben so sehr von der Ansicht ab, daß der Schnaps Muth und Kraft gebe, wie davon, daß Prügel Ehrgefühl und Mannszucht erhalten. Ich rede von deutschen Heeren. — Was den Punkt der Strafen für Soldaten betrifft, so ist darin in Deutschland viel geschehen; eine andere Ansicht hat die Oberhand gewonnen, und sie muß es mehr und mehr, je stärker die Ueberzeugung in den Vordergrund treten wird, daß in dem Heer alle Stände des Vaterlandes sich wiederfinden müssen. — Es wird, nach meiner Ansicht, überall und immer Menschen geben, bei denen das Ehrgefühl so erstickt ist, daß sie nur durch Schmerzen an die Pflicht erinnert werden können; allein die Prügel sollten nur für diese gewiß seltenen Ausnahmsfälle aufbewahrt werden; dann aber muß der zu Bestrafende seine Tracht Hiebe so bekommen, daß er an seiner Gesundheit keinen dauernden Schaden leidet. In keiner Weise läßt sich daher in deutschen Staaten die Fortdauer der Spitzruthenstrafe entschuldigen, und wie sehr man sich auch bemühen mag, sie mit militärischen Gründen zu rechtfertigen, — sie sind nicht stichhaltig, was hier nicht erörtert werden kann. Es ist schmählich und entwürdigend, einen Menschen, der, wenn er auch schwer gefehlt hat, doch sein Leben den Mühen und Gefahren des Wehrstandes preisgeben muß, Gassenlaufen zu lassen, und wie zum Hohne einen Arzt nebenanzustellen, welcher dem von Schmerz und Gemüthsbewegung Ohnmächtigen mit belebenden Mitteln beistehen muß, damit der Schandauftritt, wenn's nur geht, von Neuem anfangen könne. Kommt einer mit dem Leben davon, ist er im Spital „wiederhergestellt" worden — Gott bewahre jeden vor einer solchen Wiederherstellung — so ist der also „Genesene" meist ein Krüppel, — er endet mit Blutspeien und Auszehrung. — Hat man in Preußen die heillose Lattenstrafe abgeschafft, so wird man, wo das Gassenlaufen noch besteht, sich endlich auch zum

*) Man lese den sehr dankenswerthen Aufsatz, „die Mäßigkeitsvereine und der Kampf gegen die Trunksucht in Deutschland," in Honek's Buch für Winterabende, auf 1844, S. 142.

Abschaffen dieser mehr als sklavenmäßigen Strafart verstehen müssen. — Welch scheußliche Gegensätze haben doch die Menschen nach und nach ausgeheckt, um Verbrecher zu strafen! Da ist auf der einen Seite die alte Heimlichkeit der Vehme — es werden die Einen in einsame Zellen gesperrt und dürfen nicht sprechen; da ist auf der andern Seite eine schändende Oeffentlichkeit — es werden die Andern im Angesichte ihrer Kriegsgefährten und von ihnen selbst blutrünstig geschlagen und währenddem die Trommel gerührt, daß man die Schmerzensschreie nicht höre! — Es ist nichts zu hart, was man gegen diese Gewaltthat solcher Körperstrafen sagt — es gibt keine Uebertreibung in der Schilderung derselben, denn nichts erreicht diese Strafe, weil sie selbst eine auf die Spitze getriebene Uebertreibung ist, deren Rechtmäßigkeit nur von unbarmherzigen Korporalstöcken und Prügeljuristen vertheidigt werden kann, die am Ende lieber zu einem Vereine gegen Thierquälerei gehören, als zu einem gegen Menschenquälerei. —

Die Kleidung des Soldaten ist sehr wichtig für seine Gesundheit; hier ist noch manches zu wünschen übrig, denn der Zweckmäßigkeit zu Liebe wird in manchen deutschen Staaten noch Einiges, was „schön" ist, oder doch so genannt wird — weichen müssen. — Nichts wäre lächerlicher und verderblicher, als die Soldaten in Baumwolle einzuwickeln, wie Siebenmonatkinder, sie in Speisen und Getränken, in der Wohnung etc. nur im mindesten zu verweichlichen; im Gegentheile, der Wehrstand, mit seinen zweckmäßigen Einrichtungen nach allen Seiten hin, ist eine sehr ausgezeichnete Schule für Abhärtung; die Soldaten müssen im Frieden an Vieles gewöhnt werden, damit es ihnen im Felde nichts Unerträgliches sei. Jedoch muß im Frieden alle Aufmerksamkeit darauf verwendet werden, den Soldaten für den Fall des Krieges gesund zu erhalten, weßhalb für alle seine wirkliche Lebensbedürfnisse gut zu sorgen heilige Pflicht ist. — Allein wie bemerkt, namentlich in der Kleidung ist noch Mehres zu verbessern, wenn sie gesundheitsgemäß seyn soll; dahin rechne ich das starke Wattiren, die noch zu schwere Kopfbedeckung,* die eng anliegen-

* Diese läßt noch sehr viel zu wünschen übrig. Sie soll fest seyn, damit der Säbel sie nicht leicht spalte, allein kein schön seyn sollender Filzkasten, in dem der Kopf wie in einem Dampfkessel steckt. Zweckmäßig wären Luftlöcher in der Kopfbedeckung.

den Kleidungsstücke, die steife Halsbinde und den engen Halskragen, ferner den Brustriemen des Tornisters, wodurch die beiden Träger des letzteren verbunden sind, der also quer über die Brust läuft. — Es ist schlechterdings nothwendig, daß der Soldat, bepackt wie er seyn muß, die Brust gehörig ausdehnen könne, frei ein- und ausathme; so wie das Athmen gehemmt ist, entsteht Stockung des Blutes in den Lungen und im Kopfe — wegen des Druckes auf die Halsadern — es tritt Ohnmacht ein, in höherem Grade Stick- und Schlagfluß, Lungenblutung (Bluthusten). Bei Märschen in der Hitze ist dies am allerschlimmsten. — Es ist klar, daß alle diese Umstände nicht allein von rein militärischer Seite sehr wohl zu beherzigen sind, indem sie auf die Stärke eines Heeres an Mannschaft sehr großen Einfluß äußern, sondern weil es Pflicht des Feldherrn ist, die Gesundheit der Leute um ihrer selbst willen zu erhalten, sie nicht preiszugeben, wo Schonung unbeschadet des Dienstes eintreten kann, weil überhaupt dahin zu wirken ist, daß die unheilvolle Vorstellung gänzlich aus der Gegenwart verschwinde, vom Soldaten, diesem „Kanonenfutter", müsse man „profitiren," so lange er bei den Fahnen ist. Man denke doch ja daran, wie nothwendig es ist, daß der Soldat, nachdem er als solcher seine Schuld an das Vaterland abgetragen hat, dem bürgerlichen Berufe als ein würdiges und möglichst gesundes Glied übergeben werde, welches in Ländern, wo Landwehr besteht, auch noch nebenbei Wehrdienste zu leisten hat. — Die Kräfte und die Gesundheit des Soldaten müssen daher schon um deßwillen möglichst erhalten werden.

Zur Kräftigung des Soldaten dient denn außer den eigentlichen Waffenübungen auch das Turnen und das Schwimmen. Wie der Soldat seinen Willen unterordnen muß und als Werkzeug eines höheren Willens gilt, so muß jedes Glied des Soldaten dem ganzen Körper unterthan seyn; das macht den Soldaten zum „Freiherrn" seiner selber, stärkt seine Willens- und seine Thatkraft und macht ihn eisenfest, was immer besser ist als eisenfresserisch.

Soll ich euch Eltern aufzählen, an welchen Krankheiten eure Söhne sterben können, wenn sie einmal das „zweifarbige Tuch" tragen, auch wenn sie sonst „solide Leute" sind? — Es trommelt, und man sagt sich Lebewohl; alles ist in bester Ord-

nung, für Lebensmittel, Unterkunft, Bekleidung ist gesorgt; aber das Ding nimmt all ein Ende und unvorhergesehen tritt Mangel ein; viele Menschen auf einem Haufen zusammen, Hunger, Nässe, Frost, schlaflose Nächte, Körperanstrengungen, Gemüthsbewegungen —, je nun, da könnt ihr eurem Sohne die beste Gesundheitslehre mitgeben, der Krieg singt ein anderes Lied dazu — nach der Weise „Noth kennt kein Gebot." — Was gibt's nicht in belagerten Festungen zu erdulden, und vor denselben? Da leidet freilich der Bürger mit, und schreibt auch sein Kapitel für eine Gesundheitslehre „über die Wohlthaten der Mäßigkeit". — Gefangenschaft! — die ist schlimm, recht schlimm, ihr lieben Leute — dafür habe ich kein Kapitel in meinem Buche, — nur in meinem Herzen! — Spital! — da gibt's unabweislich viele Kehrseiten meiner Gesundheitslehre; denn wenn wir auch Alles mit in's Feld nehmen, so sind doch die Tausende von Kranken und Verwundeten auf die Dauer schwer unterzubringen und zu verpflegen. Kriegspest, Ruhr, böse Fieber, Brand, sie alle sind nimmersatte Soldatenfeinde, zehren nach Heuschreckenart schnell auf, was die Kugeln und Klingen übrig ließen. — Diese Uebel gehen auch auf die ganze Nachbarschaft, es verbreiten sich die im Verlaufe eines Krieges entstandenen Krankheiten weithin, lockern die Bande der bürgerlichen Ordnung und zehnten die Menschheit. — Kurz: für den Krieg ist eine Gesundheitslehre schwer zu schreiben, denn der Krieg selber ist eine große Krankheit, von welcher das Menschengeschlecht von Zeit zu Zeit heimgesucht wird, wie von Cholera, schwarzem Tod, Pest und anderen großen Volkskrankheiten nnd allgemeinem Sterben.

Sechstes Hauptstück.

Gewerbstand.

Den Gesundheitsverhältnissen und den schädlichen Einwirkungen, welchen die Gewerbsleute ausgesetzt sind, haben wir auch besondere Aufmerksamkeit zu schenken; es handelt sich hier um den Kern der Bürger; das sahen die Aerzte wohl ein, denn sie haben über die Gesundheitsverhältnisse der Gewerbsleute manches Werthvolle geschrieben; die Sache hat jedoch viele Schwierigkeiten, denn wenn man auch ermittelt hat, welche Gewerbe

gesund, welche ungesund sind, so ist damit für den einzelnen Fall noch nichts gesagt, und es können nicht alle Gewerbe gleich gesund gemacht werden, sonst müßte manches Gewerbe seine eigenthümliche Natur ablegen. Doch läßt sich nicht verkennen, daß durch zweckmäßige Einrichtungen Vieles zu verhüten ist. — Auch die Gewerbsleute können nichts Schlimmeres für ihre Gesundheit thun, als aus alter Gewohnheit beim Hergebrachten zu bleiben und somit neben gewerblichem auch noch diätetischen Schlendrian auszuüben.

Die Häufigkeit des Erkrankens und die Tödtlichkeit in Folge eines Gewerbes hängt von verschiedenen Umständen ab: *

1) von dem Raume, in welchem das Gewerbe betrieben wird,

2) von dem Wärmegrad und der Feuchtigkeit, welche das Gewerbe bedarf,

3) von den bearbeiteten und sonst dazu erforderlichen Stoffen,

4) von dem Kraftaufwande des Arbeiters,

5) von der Stellung und den Bewegungen desselben bei der Arbeit,

6) von dem Auskommen, welches das Gewerbe gewährt, daher

7) von der Nahrung, welche der Gewerbtreibende sich verschaffen kann, und

8) von der Lebensweise, welche er, abgesehen von seinem Gewerbe, führt,

9) von dem Einflusse des Gewerbes auf Geist und Gemüth. —

Gewisse Gewerbetreibende befinden sich ausschließlich in freier Luft, andere abwechselnd in freier Luft und in geschlossenem Raume, und wieder andere nur in letzterem. — Als allgemeines Ergebniß stellt sich heraus, daß alle Gewerbe, welche beständig in abgesperrter Luft getrieben werden, im

---

* Ich habe hierbei eine sehr belehrende Arbeit des jetzt in Göttingen befindlichen Professors Fuchs und eine solche des Dr. Cleß in Stuttgart benutzt, welch erstere den Aerzten aus Heckers neuen wissenschaftlichen Annalen der gesammten Heilkunde 1835, 2 Bd. S. 385, die andere aus der medizinischen Statistik des Katharinenhospitals bekannt seyn wird. — Hospitäler geben hier den besten Aufschluß. Fuchs' Angaben stammen aus dem Würzburger Juliushospital und stimmen mit denen von Cleß ganz überein.

Allgemeinen ungesund sind, daß ein Wechsel zwischen freier Luft und Dach und Fach der Gesundheit am zuträglichsten ist. Fortdauernder Aufenthalt in freier Luft bedingt zwar verhältnißmäßig die wenigsten Krankheiten, allein die Sterblichkeit ist bei Gewerben, die stets im Freien betrieben werden, am größten. — Die im Freien arbeitenden Gewerbsleute werden abgehärteter, allein sie sind eben doch manchen starken Einflüssen und insbesondere auch starken Verletzungen ausgesetzt, und mit daher rührt die ungesunde Beschäftigung der Steinhauer, der Maurer u. a. m.

Der anhaltende Aufenthalt am Wasser (z. B. der Gerber,) oder der öftere im Wasser (z. B. der Arbeiter in Sümpfen und Gräben) ist ungesund.

Was ferner den Wärme- und Feuchtigkeitsgrad der Luft betrifft, so ergibt sich darüber Folgendes:

1) feuchte Kälte ist am nachtheiligsten; feuchte Wärme, wie sie bei manchen Gewerben künstlich hervorgebracht wird, ist am vortheilhaftesten;

2) hoher Wärmegrad bei trockener Luft ist sehr schädlich;

3) trockene Luft begünstigt die Häufigkeit, Feuchtigkeit die Bösartigkeit der Krankheiten und somit die Sterblichkeit;

4) trockene, warme Luft, obgleich sie die Häufigkeit des Erkrankens begünstigt, ist der Gesundheit im Allgemeinen günstiger als der gewöhnliche Wärmegrad;

5) Feuchtigkeit ist an und für sich nicht schädlich, wenngleich in den Gewerben, welche bei gewöhnlichem Wärmegrad ihrem Einflusse ausgesetzt sind, die Sterblichkeit die höchste Ziffer erreicht.

Gewerbe, womit ein rascher Wechsel in der Wärme verbunden ist, sind ungesund; Beispiele: Hufschmiede, welche leicht gekleidet von der Esse in's Freie gehen; Barbiere, Haarkräusler, Kaminfeger, vorzüglich auch Bierbrauer, und selbst Bäcker, auch Gerber.

Am schädlichsten ist der Einfluß von mineralischen Stoffen, welche in der Luft vertheilt eingeathmet werden; von geringerem Nachtheil sind die Stoffe, welche unmittelbar mit der unversehrten Haut in Berührung kommen, wodurch nur örtliche Uebel, Ausschläge, Geschwüre ꝛc. hervorgerufen werden.

Der Staub von mineralischen Bestandtheilen ist eine Hauptbedingung häufigen Erkrankens. — Schädlich ist der Kohlen-

dampf, welchem die Arbeiter am Kohlenfeuer ausgesetzt sind, am schädlichsten aber das Einathmen von metallischen Dämpfen, worüber weiter unten noch besonders gesprochen werden soll, und worauf die Besitzer größerer Gewerbe besonders verwiesen werden; die verschiedenen Metall- und Hüttenarbeiter, die Tüncher und Färber, Hafner (Töpfer) und Hutmacher erkranken wegen dieser Ausdünstungen häufig und gefährlich, und theilweise sind ihre Krankheiten selbst vorzugsweise tödtlich.

Die thierischen Ausdünstungen, welchen Metzger, Gerber, Seifensieder ausgesetzt sind, bedingen wenig Krankheiten. Auffallend ist es, daß bei Metzgern der Bandwurm manchmal ein häufiges Uebel ist. *

Der Staub und die Dünste welchen Bäcker, Müller und Bierbrauer ausgesetzt sind, bringen wenig Schaden; dagegen sind die Ausdünstungen, welchen Färber und Lackirer, so wie das feuchte Garn, welchem die Leinweber sich aussetzen, der Gesundheit schädlich. — Den Bäckern und Müllern hat man allerhand nachsagen wollen; allein der Mehlstaub macht es nicht, was ihnen so schädlich ist. **

Was den Kraftaufwand betrifft, so sind alle Gewerbe, welche mit mäßiger Körperanstrengung verbunden sind, am gesündesten, und es bewährt sich somit der oft ausgesprochene Satz, daß ein gewisser Kräfteaufwand auch Kraft gibt, während sehr unbedeutende Körperanstrengung, zumal mit langem Sitzen auf einem Fleck verbunden, wie bei Schneidern, Abschreibern u. s. f., selbst bei dem Kräftigen nur Kräfteverminderung herbeizieht, und den Schwachen noch mehr schwächt. — Wechsel in der Körperstellung ist am zuträglichsten; es gleicht sich dadurch am besten der jeweilige Nachtheil der einen Stellung aus. — Die Nachtheile des anhaltenden Sitzens sind oft er-

---

* Den Aerzten in Karlsruhe ist dies wohl bekannt; ob auch anderwärts?

** Flechtenartige Ausschläge kommen bei ihnen nicht selten vor, und sind durch den Mangel an Reinlichkeit bedingt; öfteres Waschen und Baden kann dann allein vorbauen. — Wenn mancher Bäcker Blutspeien bekommt, so ist das nicht zu verwundern; das Teigmachen ist kein kleines Geschäft, und deßhalb soll ein brustschwacher Mensch eben so wenig Bäcker als Postbote werden. Daß ferner Bäcker nicht selten Leibschaden bekommen, hat seinen Grund im Tragen schwerer Säcke.— Die Arbeit der Bäcker bei Nacht und ihr Schlafen bei Tag bringt freilich allerhand Unordnung in der Lebensweise mit sich.

wähnt; anhaltendes Stehen ist weniger schädlich, gebückte Stellung bringt aber Nachtheil.

Sehr viel hängt davon ab, ob ein Gewerbsmann gute Nahrung hat, ob sein Gewerb ihn nährt, oder ob er in schlechten Umständen lebt; das gesundeste Geschäft ist dann nichts nütze. Alles kommt darauf an, daß der mit dem Kraftaufwand verknüpfte Verbrauch an Kraft durch gute Speisen ersetzt werde, und daß der Gewerbtreibende überhaupt ein regelmäßiges Leben führe. Oft geschieht es nun aber, daß nach den Mühen des Geschäftes nur ein um so größeres Verlangen nach einer tüchtigen „Herzstärkung" eintritt, und so entwickelt sich nach und nach ein Hang zu Ausschweifungen, welcher die Gesundheit mehr untergräbt als das nachtheiligste Gewerbe. Die Meister haben die Hörner meist abgelaufen, die Gesellen aber treiben die Schwelgerei oft ein wenig gar zu bunt, und die Lehrlinge werden in solcher Schule auch nicht sonderlich beten lernen. — Der Trunk ist's, welchem sich so manche Gewerbsleute ergeben; Anfangs wollen sie in den arbeitsfreien Stunden eine Entschädigung für durchgemachte Mühe, dann wird die Sache Bedürfniß und das *gesellige* Trinken macht das Uebrige; das *einsame* Trinken ist doch das Seltenere. — Es ist natürlich, daß Ausschweifungen aller Art bei allen jenen Gewerbsleuten, welche sich stark anstrengen müssen, am schädlichsten sind. — Gelegentlich will ich euch noch vor dem *blauen Montage* warnen, welcher auch rücksichtlich seiner gesundheitswidrigen Feier in's schwarze Buch gehört.

Unverkennbar hat eine höhere geistige Bildung auch einen günstigeren Einfluß auf die Gesundheit; *verkehrte*, über den Stand hinaufgeschraubte Bildung hingegen, bringt überall nur Unheil. — *Wahre* Bildung lehrt nicht allein wie man vernünftig leben muß, sondern auch *warum*, und diese Einsicht kommt dem Gewerbsmann gewiß gut zu statten. Das ist gewiß eben der Vortheil, welcher aus der Verbreitung nützlicher Kenntnisse entspringt, daß dem gedankenlosen Alltagsleben, in welches so viel Schädliches einreißt, Schranken gesetzt werden.

Es wäre ein weitläufiges Geschäft, alle Handwerke und Beschäftigungen durchzugehen und die Mittel und Wege anzugeben, wie man sich dabei zu benehmen habe, um so viel als möglich gesund zu bleiben. Diese Sache ist, wie ich glaube, sehr einfach, denn jeder von euch kann für seinen Beruf aus

diesem Buche im Allgemeinen das für ihn Passende entnehmen, wenn er nur darüber nachdenkt und guten Willen hat, es zu suchen. — Ueber Einiges muß ich jedoch besonders sprechen.

Hütten- und Bergleute. — Metallarbeiter.

Die Beschäftigungen dieser Arbeiter sind im Allgemeinen ungesund, ja oft recht gefährlich. — Das Rösten der Erze, welche Silber, Kupfer, Kobalt, Zinn ꝛc. führen, gehört zu den bedenklichsten Arbeiten, indem die genannten Erze fast immer Arsenik oder auch Schwefel enthalten, welche Stoffe durch das Rösten verjagt werden sollen. — Die giftigen Wirkungen des Arseniks in Dampfform treten theils schnell, theils langsam auf; meistens langsam, indem wenigstens einigermaßen für den schnellen Abzug des giftigen Dampfes gesorgt wird. Allein bei dem fortdauernden Einathmen selbst nur geringer Mengen desselben entsteht ein Hinwelken des ganzen Körpers, die Menschen werden gleichsam lebende Mumien, und bringen es sehr selten zu einem höheren Alter. — Nicht allein die Leute in den Arsenikhütten, Blaufarbwerken, so wie überhaupt in den mit Arsenik arbeitenden Gewerbszweigen werden krank, nein, auch die in der Nähe herumwohnenden Personen werden siech, wenn die Häuser von den Arsenikdämpfen getroffen werden, — ganze Familien sind dann einer langsamen Vergiftung unterworfen. Um diese für ganze Gegenden höchst bedenklichen Folgen zu umgehen, muß daher Veranstaltung getroffen werden, daß der Arsenikdampf nicht in's Freie entweicht, sondern durch sehr lange Kanäle, Röhren und Gänge geleitet und somit erkältet als weißer Arsenik sich in den Kanälen ꝛc. anhängt, und so weggenommen werden kann. Zu diesem Ende hat man in den genannten Fabriken und Hütten eigene Giftkammern und lange Giftfänge, aus denen der Rauch beim Erzeröstin endlich ganz ohne Arsenik austritt.

Es muß endlich dafür gesorgt seyn, daß die Leute in diesen Werken nicht zu anhaltend beschäftigt sind und öfters abgelöst werden.

Auch die giftigen Quecksilberausdünstungen bei den Arbeitern in Quecksilberwerken und bei den Vergoldern müssen durch starke Zugluft unschädlich gemacht werden. Wie sehr aber selbst

geringe Mengen von Quecksilber Nachtheil bringen können, beweist der Gebrauch dieses Metalls gegen Wanzen. Man hat nämlich hie und da versucht, dieses Ungeziefer dadurch zu vertreiben, daß man metallisches Quecksilber in einem offenen Fläschchen innen an das Bett hängte; es entsteht eine langsame Verdampfung des Metalls und hierdurch Tödtung der Thiere und ihrer Brut. Allein schon in dieser geringen Menge brachte das Quecksilber einen scorbutischen Zustand des Zahnfleisches, Speichelfluß und schlechtes Aussehen hervor, ohne daß man im Anfange auf die wahre Ursache gekommen wäre. — Eben so nachtheilig kann die sogenannte „Reutersalbe" (graue Quecksilbersalbe) wirken, welche häufig benützt wird um das Ungeziefer am Körper zu tödten. — Am schlimmsten sind die Arbeiter daran, welche mit dem Quecksilberbeleg der Spiegel beschäftigt, und deßhalb beständig der Verdampfung dieses Metalls ausgesetzt sind. Sie bekommen nach und nach ein Zittern und eine Unstätigkeit im ganzen Körper, Geschwüre da und dort, die Sehkraft mindert sich, und die Blutmischung nimmt eine ungünstige Beschaffenheit an, so daß sie gewöhnlich kein hohes Alter erreichen. Sie müssen wo möglich an luftigen Orten arbeiten, die beim Geschäfte gebrauchten Kleider ausziehen, sich öfter waschen, vor dem Essen und Trinken den Mund ausspülen, bei der Arbeit nicht essen und das Gesicht mit einem Schleier bedecken, welcher angenäßt ist. — Vorzüglich ist in den Räumen, wo mit Quecksilber gearbeitet wird, also in Spiegelfabriken auch darauf zu sehen, daß kein Quecksilber in Spalten auf dem Fußboden verläuft; es gibt Beispiele, daß Zimmer, in welchen früher Spiegel gemacht wurden, die nun aber längst von anderen Personen bewohnt werden, giftige Quecksilberdämpfe beherbergten, wodurch bei den Bewohnern oben genannte Zufälle eintraten, bis man endlich auf den Grund kam.

Die Bergleute haben bei ihrer mühseligen finstern Arbeit mit mancherlei Gefahr für ihre Gesundheit zu kämpfen. Außer häufigen Verletzungen sind sie den bösen, feurigen oder schlagenden Wettern, auch Schwaden genannt, ausgesetzt, — einer zum Athmen untauglichen Luft, welche Erstickungszufälle hervorruft und sich mit einem heftigen Knall entzündet, wenn Licht daran kommt. Diese in den Schachten angehäufte und so entzündete Luft treibt dann wie eine Pulvermine alles auseinander, und begräbt die Arbeiter in den

Schachten. Eigene Sicherheitslampen schützen die Bergleute gegen diese Luft.

Auch das Spießglanz, welches zu gewerblichen Zwecken verarbeitet wird, bringt in Dampfform allerlei Schaden hervor, nämlich außerordentlich heftige Kopfschmerzen, Anschwellung der Halsdrüsen, einen blatterartigen Ausschlag an verschiedenen Theilen des Körpers, bedeutende Störungen in der Verdauung, Durchfall; ferner beschwerlichen Husten, Gliederschmerzen, große Abspannung, Schlaflosigkeit u. s. f. — Auch hiergegen bleibt nichts übrig, als sich durch tüchtigen Luftzug zu schützen. — Vielleicht auch wäre es unter Umständen angemessen, die Arbeiter einige Tassen — — Thee trinken zu lassen, d. h. den chinesischen Thee, wie ihn die „Damen" trinken, weil zusammenziehende, gerbestoffhaltige Mittel gegen Spießglanzvergiftungen mit Nutzen angewendet werden, was den Aerzten bekannt ist.

Eines der schädlichsten Gifte ist aber das Blei, und deßhalb gehört die Beschäftigung der Blei-Arbeiter zu den ungesundesten; schlimme Wirkungen auf Körper und Geist sind die Folge: es entstehen die mannigfachen Bleikrankheiten.

Die Bleiasche wird von den Töpfern zur Glasur gebraucht; die Bleiglätte, die Mennige, das Bleiweiß und der Bleizucker werden zu gewissen technischen Zwecken verwendet; Blei kommt in's Flintglas, zu Farbstoffen, in das Schriftmetall u. s. f. — Die Vernutzung des metallischen Bleies zu Gefäßen, Röhren an Wasserleitungen ist durchaus schädlich. — Die Arbeiter in Hütten, wo Blei zu Tage gefördert wird, die Töpfer, Anstreicher, Schrotmacher, Steinschneider, Bleidrahtzieher, Farbenreiber, Schriftgießer, selbst die Schriftsetzer, und andere Gewerbsleute, die sich mit Blei beschäftigen, leiden nach und nach mehr oder weniger von den Bleiausdünstungen, von dem feinen Bleistaube, der eingeathmet wird, in den Magen kommt u. s. f. — Der Staub von Blei, der sich auf der Haut ansetzt, scheint nicht in den Körper zu gelangen; allein auf wunde, offene Hautstellen gebracht, wird das Blei auch so giftig. — Verschiedene Namen bezeichnen die davon entstehenden Leiden; bei den Hüttenarbeitern die Hüttenkatze, bei den Malern die Malerkolik u. s. f. — Kolik, Bauchschmerz, ist in der That die bei weitem häufigste Form; meistens da-

mit verbunden sind heftige Gliederschmerzen; doch kommen diese auch für sich allein vor. Eine weitere Folge des Bleis sind allerlei Lähmungszustände, * Zuckungen, Schlafsucht, auch Geisteskrankheiten. — Bald sind diese Leiden von langer Dauer, bald verlaufen sie in kurzer Zeit. Bleikrankheiten hat man selbst da bemerkt, wo die Einwirkung des Bleies nur verhältnißmäßig gering war; so beim Schnupfen von Tabak, welcher in Blei eingeschlagen war, beim Arbeiten und Schlafen in Zimmern, die mit frischer Oelfarbe angestrichen waren, beim Auflegen von Bleipflastern und Bleisalben auf größere Wundflächen, beim Bestreuen der wunden Stellen an Kindern mit Bleiweiß u. s. f.

Bei dem ungeheuren Verbrauche an Blei — es ist berechnet worden, daß jährlich im Durchschnitte über 700,000 Zentner Blei allein in Europa in den Handel kommen — ist es nothwendig, daß Vorsichtsmaßregeln ergriffen werden, um die Arbeiter zu schützen, vorzüglich die in Bleiweißfabriken, welche in Frankreich von den Arbeitern selbst „Schlachthäuser" genannt werden, weil sie ihres Lebens darin nicht sicher sind.

Die Lage der Fabriken ist vor Allem zu berücksichtigen; — am besten frei und erhaben; die Wohnungen einige hundert Schritte entfernt. — In den Fabriken selbst sorge man dafür, daß für jedes Geschäft besondere Räume hergerichtet sind; so lasse man in Schrotfabriken da gießen, dort körnen — nicht beides in einem Raume. — Die Arbeiter lasse man in den verschiedenen Geschäften wechseln, denn nicht eins ist so ungesund wie das andere. — Anhaltendes Arbeiten in Blei ist am gefährlichsten; Aussetzen ist sehr nützlich und Pausen mit Arbeiten im Freien sind außerordentlich vortheilhaft. — In den Fabriken müssen die Räume selbst thunlichst groß und dem Luftstrome nach allen Richtungen ausgesetzt seyn; zahlreiche und große Fenster, fleißiges Oeffnen derselben, Luftzugöfen (die Capellen sind bei weitem schädlicher, während die Zugöfen den Bleiübeln sehr vorbauen.) — In Bleiweißfabriken ist das Gießen und das Umgießen der Platten, so wie das Abklopfen des Ueberzuges derselben besonders schädlich. Diese Arbeiten müssen bei recht kräftigem Luftzuge vorge-

* Nicht allein Lähmung der Arme und Beine; auch der Sehnerven: — Blindheit. Selbst Thiere werden in Bleifabriken krank und sterben unter Zuckungen, werden blind ꝛc.

nommen werden.* — Die Bleiweißmühlen müssen ebenfalls recht zugig seyn, die Mehlbeutel recht dicht, damit sie ganz schließen.** — Beim Bleischmelzen sorgt für recht dicht schließende Deckel und rührt nur mit langen eisernen Stangen um; beobachtet auch letzteres in Glas- und Fayence-Fabriken.

In Bleifabriken und Bleiwerkstätten muß ferner der Fußboden öfter mit Wasser bespritzt werden; auf Reinigen mittelst feuchter Sägespäne ist viel zu halten. — In manchen Fabriken werden die Bleifabrikate unter Wasser bearbeitet, wodurch alsdann die Bleiausdünstungen umgangen werden; nur müssen die Gefäße recht rein gehalten und das benützte Wasser darf zu nichts weiter verwendet werden. — Schwämme, mit Wasser befeuchtet, welches mit Schwefelsäure (Vitriolöl) leicht gesäuert wurde, sind ebenfalls empfohlen und angewendet worden, indem man sie vor Mund und Nase band; der sich einsetzende Bleistaub wird durch öfteres Auswaschen des Schwammes entfernt. Auch hat man selbst Masken empfohlen.***

Bleiarbeiter gehen nicht mit leerem Magen an die Arbeit, enthalten sich geistiger Getränke und genießen lieber viel Milch; ölige und fette Speisen sind schon längst empfohlen worden. — Bei der Arbeit esse man nicht, noch weniger koche man die Speisen in den Fabrikräumen selbst.

In neueren Jahren ist oft der „schwefelsauren Limonade“ als eines Vorbeugungsmittels gegen die giftigen Ein-

---

* Es ist merkwürdig, wie die eckelhaftesten und dem Anscheine nach ungesundesten Geschäfte, werden sie nur im Freien vorgenommen, der Gesundheit nicht schaden. Ein auffallendes Beispiel davon gibt die sogenannte Poudrette-Bereitung. Der Menschenkoth wird auf einem etwas hoch gelegenen freien Platze getrocknet, gepulvert und als Dünger in Fässer verpackt, ohne daß die Arbeiter Schaden nehmen. Man sehe dagegen die Kloakenputzer mit ihren Triefaugen, ihrem elenden Aussehen und dem schlechten Ende, das sie durch Schnaps nehmen, der ihnen das üble Geschäft erträglich machen helfen soll!

** Die Technologie hängt, wie hieraus abermals ersichtlich, mit dem Gesundheitswohl eng zusammen; bei Vervollkommnung der Gewerbe ist das recht zu berücksichtigen, damit der Arbeiter nicht um des Fabrikats willen zu Grunde gehe oder Noth leide. — Der d'Arset'sche Cylinder hemmt die schädliche Einwirkung des Blei's beim Abklopfen des Ueberzugs der Platten und der Apparat von Levoine die Gefahr in den Bleiweißmühlen.

*** Der Paulin'sche Apparat scheint für Arbeiter in Bleifabriken den besten Schutz zu geben.

wirkungen des Bleies in Fabriken lobend erwähnt worden; (man thut 1½ Quent. von 66° in 3 Pfund Wasser und gebraucht dieß als Getränk bei der Arbeit). Anhaltend gebraucht, ist dieß aber von offenbarem Nachtheil für die Verdauung, und da der fortwährende Gebrauch von Schwefelsäure (und anderen starken Säuren) nach und nach eine schlimme Wirkung auf das Blut äußert (es entsteht eine Art Scharbock), so ist diese „schwefelsaure Limonade" nicht zu empfehlen; auch hat sie sich nicht überall bewährt und kann nur Veranlassung geben, die ungleich besseren Schutzmittel, die in der Bauart der Fabriken, in der Lüftung ꝛc. liegen, zu vernachläßigen.

Arbeiter in Fabriken.

In unseren Tagen, wo der Gewerbsfleiß in Deutschland einen raschen Aufschwung bekam und vieler Menschen Kräfte dazu verwendet werden, ist eine Betrachtung der Gesundheitsverhältnisse dieser Leute um so mehr am Platze, als auch die Jugend zu manchem dieser Geschäfte verwendet wird. — Dieser Gegenstand ist übrigens so vielfach besprochen und auch von Aerzten beleuchtet worden, daß darüber mit Bestimmtheit abgeurtheilt werden kann. — So sehr auch der Gewerbfleiß in national-ökonomischer Hinsicht alle Unterstützung verdient, so läßt sich doch nicht läugnen, daß damit gewisse Nachtheile für das leibliche und geistige Wohl verbunden sind. — Diese Nachtheile sind in Deutschland offenbar bedeutend geringer als z. B. in England, wo der Fabrikherr den Arbeiter für ein Stück der Maschine hält, die ihn reich macht, wo der Arbeiter gerade so viel verdient um mit den Seinigen nicht zu verhungern, und er dem Fabrikherrn noch seine schlechten Lebensmittel um theures Geld abkaufen muß, wo keine Heiterkeit, kein Frohsinn aufkommt, kein anderer Besitzstand als der einer zahlreichen Familie sich gründet und der Rausch den Ersatz für jeden Genuß darbietet.

Wie schon gesagt, ist jede Arbeit in geschlossenem Raume der Gesundheit weniger zuträglich, als eine, wenn auch anstrengendere im Freien; jede Arbeit mit Bewegung ist besser als eine sitzend oder stehend vorgenommene; jede Arbeit, wobei der zu bearbeitende Stoff durch seine Ausdünstung, durch Staub, Zerfaserung ꝛc. die Luft verunreinigt und damit den

Athmungsvorgang beeinträchtigt, ist mehr oder minder nachtheilig, für junge Leute immer mehr als für ausgewachsene, in voller Kraft des Lebens stehende.

Nicht genug ist darauf zu achten, daß die Arbeitszeiten nicht zu lange dauern, daß Ablösungen zu rechter Zeit stattfinden, wo anhaltend gearbeitet werden muß; daß das Nachtarbeiten auf das dringendste Bedürfniß eingeschränkt und Kinder dazu nicht verwendet werden.

Deutsche Fabrikherrn mögen ja auf gute Fabrikschulen für die Kinder halten. Für Körperübungen müßte auch hier durchaus gesorgt seyn, schon deßhalb, damit die schlimmen Gewohnheiten bei manchen Stellungen und Bewegungen während der Arbeit nicht aufkommen und einwurzeln.

Es versteht sich von selbst, daß da, wo in Fabriken gegessen wird und Schlafsäle vorhanden sind, alle jene Maßregeln getroffen werden, welche die Gesundheit der Arbeiter auch in dieser Hinsicht möglichst sichern. — Das gemeinschaftliche, beaufsichtigte Essen ist hier immer am zweckmäßigsten. Die Gemeinschaft selbst ist der beste Wächter. — In den Schlafsälen vermeide man die Emporbühnen (sogenannte „Babelatschen"), indem sie unversehens Nester der Unreinlichkeit werden und der Luft den Zutritt versperren.

In Fabrikorten und in deren Nähe wird oft über Lumperei und Liederlichkeit geklagt; es ist viel Wahres daran, daß die Ausschweifungen dort überhand nehmen und die Folgen davon sich auch an dem Körper zeigen. — Alles nahe Beisammenleben führt am Ende Vertraulichkeiten herbei; von welcher Art diese bei jungen Leuten sind, ist begreiflich. Schlimm ist nun allerdings, daß die Fabrikherren, die jungen Herren auf dem „Contor" und sonstige Leute, die sich als „Respektspersonen" etwas herausnehmen dürfen, an diesen Vertraulichkeiten hie und da Theil nehmen, ja daß in manchen Fabriken eine landkundige Haremswirthschaft stattfindet. Dieses Beispiel von oben herunter ist um so ansteckender, als derartige Verhältnisse ungeahndet hingehen. Einmal eingerissen, ist auch hier schwer zu steuern! — Welchen Einfluß das auf die in den Fabriken beschäftigten Kinder haben muß, ist gar leicht begreiflich. Die Kinder üben nur im Kleinen was die Alten, und auf diese Weise wird das ganze Geschlecht durch Ausschweifungen aller Art verdorben.

Sparkassen sind recht gute Blitzableiter für Fabrikarbeiter, und den Wochenlohn sollte man diesen nicht Samstags, sondern mitten in der Woche auszahlen; dann ist der Sonntag weniger einladend —; die Körperkraft bleibt beisammen.

Die Krankheiten, welche in Fabriken vorkommen, beziehen sich fast durchgängig auf Fehler in der Ernährung und Blutbildung und werden sehr häufig von Eltern auf die Kinder fortgepflanzt, ein Umstand, welcher an Fabrikorten den Ausdruck der ganzen Einwohnerschaft mitbedingt. Skrofeln, englische Krankheit, und vor Allem die Lungenschwindsucht sind da zu Hause; Aeltere leiden oft an Wassersucht. Ansteckende Uebel sind ebenfalls sehr häufig; bei Wollarbeitern vornehmlich die Krätze.

Zu den allerungesundesten Arbeiten gehört das Weben ohne Dampfkraft (in Fabriken findet es meistens mit Dampfmaschinen statt). Das Weberhandwerk ist an und für sich wenig ergiebig, die Nahrung ist schlecht, die Leute arbeiten im Feuchten, oft in Kellern, und sehen daher Alle schlecht aus; dazu kommt noch der Dunst von der Schlichte und die schiefe Haltung. Die Schwindsucht ist die häufigste Krankheit unter den Webern. Durch helle, geräumige und nicht zu feuchte Arbeitszimmer könnte die Lage dieser Arbeiter zunächst verbessert werden.

In Fabriken wird, wo der Jacquard'sche Webstuhl eingeführt ist, die Gesundheit der Weber durch den feinen Bleistaub Noth leiden, welcher sich besonders da bilden muß, wo viele solcher Stühle sich beisammen finden. Die Bleikolik ist unter solchen Verhältnissen bei den Webern bemerkt worden.

Siebentes Hauptstück.

Gefängnisse und Lebensweise Gefangener.

Wer seiner Freiheit verlustig ist, geht auch mehr oder minder gewisser Bedingungen zur Erhaltung und Förderung des Lebens und der Gesundheit ledig. Ist ein Mensch zur Freiheitsstrafe verurtheilt, so ist er nicht mehr Herr über diese Bedingungen, sondern er muß sich bestimmten, sehr engen Grenzen unterwerfen. Es ist daher Pflicht des Staates, diese Grenzen nicht allzuenge zu ziehen, damit Leben und Gesundheit keine Gefahr leiden und die Strafe nicht höher sei, als sie im

Sinne einer vernünftigen Gesetzgebung liegen kann. Denn neben der Strafe soll die Besserung des Gefangenen die Hauptaufgabe seyn; durch methodische Pein und Qual eines harten Gefängnisses wird aber die Besserung nicht bewirkt, sondern der Gegenstand der Besserung, der Gefangene, aufgerieben. Es ist allerdings sehr schwierig, das passende Maß zu treffen, den richtigen Weg zwischen den Geboten der Menschlichkeit und denen eines erfolgreichen Strafvollzugs, denn es kann durch übertriebene Menschlichkeit die zweckmäßigste Strafe in ihren Wirkungen vereitelt, und durch übertriebene Härte der Strafe so nachtheilig auf den Körper gewirkt werden, daß die Rückwirkung auf Geist und Gemüth nicht ausbleibt und der ganze Organismus untergraben wird.

Wenn auch dem überwiesenen, hartnäckigen Verbrecher die schwere Strafe auf dem Fuße nachfolgt, so fordert es doch die Menschlichkeit, daß die Untersuchungshaft möglichst kurz sei, damit Gesundheit und Wohlfahrt des Gefangenen nicht mehr leiden, als gebieterische Umstände es fordern. Haben wir nicht in den neuesten Zeiten noch gelesen, daß Personen nach jahrelanger Haft vollkommen freigesprochen wurden, weil ihnen schlechterdings nichts zur Last fiel? Wer ersetzt ihnen den Schaden an Leib und Leben? — „Die Gerechtigkeit habe ihren Lauf," heißt es; ja meine Leser, den soll sie überall haben! Damit ist aber nicht gesagt, daß sie einen Schneckengang haben soll, wie das nicht so selten der Fall ist, denn dieser Schneckengang der „Justiz" ist nichts als eine Folter, die der Form nach zwar in Deutschland meistens abgeschafft ist, dem Wesen nach jedoch in der langen Untersuchungshaft, bedingt durch das schleppende Verfahren, noch fortdauert. — Ohne daher der Gerechtigkeit hemmend in den Arm zu fallen und eine übel angebrachte Menschlichkeit an den Tag zu legen, ist es doch Pflicht des Arztes, die Staatsverwaltung darauf hinzuweisen, wie Gefangene, unbeschadet der gerechten Strafe, zweckmäßig gehalten werden müssen, damit die Freiheitsstrafe nicht auf langsamem Wege zur Todesstrafe werde, — durch mannigfache, auf den Gefangenen einwirkende Schädlichkeiten: feuchte, dumpfe Löcher, schlechte Kleidung, Kälte, schlechtes Essen, übertriebene Arbeit, Mangel an Luft und Licht und durch Mißhandlung.

Die Neuzeit beschäftigt sich viel mit dieser Frage wegen der Gefängnisse und Gefangenen; das körperliche Wohl der letzteren hängt so innig mit der Frage über das zweckmäßigste Besserungssystem zusammen, daß es am Orte ist, etwas davon zu reden. — In früheren Zeiten war mit der Strafe Alles abgemacht, der Gefangene kam in das Grab für einen Lebendigen, unter die Aufsicht und Zuchtruthe der Gefangenwärter, und bekam gerade so viel Prügel, daß er nicht starb, und so wenig und schlecht zu essen, daß er eben zur Noth sagen konnte: ich lebe. Zweckmäßige Beschäftigung, Genuß von Luft und Licht, überhaupt eine den Umständen angemessene Lebensweise wurde damals nicht beobachtet und das Hauptelement, Besserung der Gefangenen, gar nicht beachtet. Nach ihrer Entlassung betraten die methodischen Verbrecher die Welt als größere Hallunken wie vorher, das Ehrgefühl war durch entwürdigende Behandlung und Strafe in ihnen ganz erstickt; sie hatten nichts mehr zu verlieren; und selbst bessere Gefangene waren durch den Umgang mit jenen verdorben. Da bildeten sich in den neueren Zeiten jene Vereine zur Besserung der Strafgefangenen, deren Grundgedanke gut, deren Ausführung aber noch mangelhaft ist. Der Hauptgrund, warum diese Vereine das nicht leisten können, was sie im besten Eifer beabsichtigen, war und ist noch der Mangel an Uebereinstimmung der Mittel und Wege, die zur Besserung führen. Es nützt wenig oder nichts, wenn ihr Mitglieder dieser Vereine die Gefangenen in den Gefängnissen besucht, ihnen zusprecht, ihnen durch würdige Geistliche zusprechen laßt, ihnen Unterstützung gebt, so wie sie die Strafzeit überstanden haben, während derselben für die Familie sorgt, einen ehrlichen bürgerlichen Bestand in Aussicht stellt; — das ist Alles sehr gut gemeint, fruchtet aber nur in einzelnen Fällen; allein wie häufig sind die Rückfälle! Wie eingewurzelte Krankheiten nur nach und nach durch lange Behandlung, Ermittelung aller Umstände und Zusammenwirken möglichst günstiger Verhältnisse von außen und von innen, durch Einhalten einer geordneten Lebensweise ꝛc. bezwungen werden können, so werden auch Verbrecher nicht in kurzer Zeit geheilt, wenn ihr sie nicht in Verhältnisse bringt, wo alle schädlichen äußeren Einwirkungen beseitigt sind und das im Menschen wohnende Gute sich frisch entwickeln und erstarken kann. — Einen Stachel

zieht ihr aus der Haut; sitzt er tief, so schneidet ihn der Arzt heraus — eher können alle andern Mittel nichts helfen, so zweckmäßig sie sonst seyn mögen. So muß, wer sich das Verbrechen gleichsam zu seinem Lebensberufe gemacht hat, aus seiner Umgebung weggebracht, und von Mitgefangenen getrennt werden, die ihm ein Stachel sind, wie er ihnen. Den Verbrecher aus Absicht und den aus Leichtsinn, schlechter Erziehung und Nachlässigkeit, darf man nicht zusammenstellen. — Es ist daher auch sehr wohl zu unterscheiden zwischen Gefangenen und Gefangenen; darin liegt es eben, daß nicht Alle über einen Kamm geschoren werden dürfen; das System ist's, sei es nun das pennsylvanische oder das auburn'sche, von dem wir zu reden haben. — Ein „Korrektionshaus", ein Zuchthaus, ein Arbeitshaus ist im Grunde doch wohl nichts anderes als ein Krankenhaus. In einem Hospital sind unter einem Dache eine Menge der verschiedensten Kranken; man legt sie aber nicht durcheinander, sondern trennt sie je nach der Art ihrer Krankheit; — wer wollte denn den Irren neben den Krätzigen, die Hysterische neben die Nervenfieberkranke, den an Augenentzündung Leidenden, dem die Finsterniß gut thut, neben den Wassersüchtigen legen, welcher Licht haben muß? — Die gleichartigen Kranken legt man wohl zusammen in ein Zimmer, in einen Saal, bei ansteckenden Uebeln wird aber alle Gemeinschaft vermieden. — Diese und keine andern allgemeinen Grundsätze sind in ihren allgemeinen Umrissen auf die Strafgefangenen anzuwenden, — sie sind moralisch Kranke. Wer wollte auch, wie es jetzt noch gar oft geschieht, sich wundern über den Erfolg dieser Verkehrtheit, die allerverschiedensten moralischen Kranken beisammen zu lassen? Was soll daraus werden, wenn ein junger, feuriger Mann, der, im Handgemenge gereizt, einen ihm sonst werthen Genossen zum Krüppel oder gar todt schlug, auf einige Jahre in's Strafhaus kommt und zusammensitzt mit dem ausgefeimten Diebe? — Unter den moralischen Krankheiten sind auch ansteckende, ja sie sind es oft mehr als andere, vorzugsweise „ansteckend" genannte. — Das feste, abgeschlossene, streng durchgeführte System ist's, was nichts taugt, denn der einzelne Fall unterwirft sich nicht den festen Bestimmungen des Systems, das letztere gibt nur allgemeine Grundsätze, die

besondere Anwendung ist aber nach jedem einzelnen Falle einzurichten. Was ist also erforderlich? Stetes und eifriges Forschen nach den geistigen und gemüthlichen Eigenthümlichkeiten jedes Einzelnen, denn erst darauf kann ein Plan gebaut werden, wie der Strafgefangene zu bessern ist. — Wir machen uns mit Recht lustig über einen so verblendeten Arzt, der alle seine Kranke nach einem Schnitte behandelt, der in einem Hospital einmal ein Paar Rezepte anwendet, die für Hauen und Stechen gut sind, der nicht lange denkt, sondern gleich nach seiner einmal festsitzenden vorgefaßten Meinung, nach irgend einer angenommenen Vorschrift, einem ausschließlichen Systeme handelt; ja wir halten einen solchen Arzt für gefährlich. Nichts desto weniger aber soll der Grundsatz des ausschließlichen Systems bei den Moralisch-Kranken in strenge Anwendung gebracht werden! —

Der Grundsatz der Absonderung darf daher nur im Allgemeinen angenommen werden; seine strenge Durchführung bei **allen** Strafgefangenen geht nicht an, alle Grundsätze der Erfahrungsseelenlehre widersprechen diesem Ueber-einen-Leisten-Schlagen, gleich wie in der Heilkunst, so auch in der Gesundheitslehre, kurz überall da, wo die leibliche und geistige Eigenthümlichkeit des Einzelwesens sich geltend macht.

Nach dem pennsylvanischen System werden die Strafgefangenen ein für allemal abgesondert und sie bleiben es für die ganze Dauer der Strafzeit, keiner hat Umgang mit dem andern, nur mit jenen Personen verkehrt er, welche zum Dienst des Hauses gehören. — Das System von Auburn beruht darauf, daß die Strafgefangenen unter Tag beisammen sind und sich gemeinsam beschäftigen, dabei aber nicht mit einander sprechen dürfen; Nachts sind sie in Zellen von einander getrennt.

Es ist unverkennbar, daß durch Einsamkeit bei vielen die Ueberlegung und das Nachdenken hervorgerufen wird; allein es ist eben die Aufgabe für Aerzte und Geistliche der Strafanstalten, nach der Eigenthümlichkeit des einzelnen Falles vorauszubestimmen, wo sich von der Einsamkeit etwas erwarten läßt und wo nicht, denn die Einsamkeit macht den Einen eben so verstockt als sie den Andern offenherzig macht — je nach dem Karakter. Man unterscheide also, wer sich für das eine oder für das andere der genannten Systeme, und wer für

keines von beiden sich eignet. — Wenn die Mitglieder des Trappistenordens sich freiwilliges Stillschweigen auferlegt haben, und strenge Ordensregeln überhaupt die Sache freier Wahl sind, so erfolge daraus, was da will; allein man darf ein Strafhaus nicht in ein Trappistenkloster verwandeln, ohne zu gewärtigen, daß die Folgen davon dort ungleich stärker seyn werden, als hier — und bekanntlich sind sie bei den strengen Klosterorden für Körper und Geist ohnehin schon stark genug. —

Es läßt sich denken, wie ein zur Einsamkeit und zum Stillschweigen verdammter Mensch von lebhaftem Geiste in Verzweiflung geräth, während ein von Natur mehr stiller in Schwermuth verfällt; und daher zeigt es sich auch unwiderleglich, daß eine strenge Durchführung des pennsylvanischen Grundsatzes Strafgefangene in Geisteszerrüttung stürzt;* die strenge Handhabung des auburn'schen hat wenigstens den Vortheil des Beisammenseins, — in Gesellschaft läßt sich Alles leichter ertragen als allein. — Gesellschaft, Beisammenseyn und Austausch können unter Umständen ein eben so mächtiger Hebel für die Besserung Strafgefangener seyn als Einsamkeit; um dieß beurtheilen zu können, muß man eben, wie bemerkt, jeden Strafgefangenen kennen und nicht in ähnlichen Schlendrian verfallen, wie jener Arzt, der den Hospitalkranken auf einer Zimmerseite zum Erbrechen, den auf der andern Seite zum Abführen gab, ohne lange zu fragen, was ihnen denn fehle. — So schreibet denn, ihr Männer der Gerechtigkeit, über den Eingang eines Hauses nicht ein für allemal, hier wird „pennsylvanisch“ oder „auburnisch“, oder wie sonst einseitig verfahren; auch wird Niemand dazu rathen darüber zu schreiben, „hier verfährt man gar nicht,“ d. h. man sperrt eben zusammen wie's kommt und läßt spinnen und weben, daß es 'was einträgt. — Bedenket, daß ihr Entmenschte wieder menschlich machen wollt, Verwilderte zahm, Verwahrloste gesittet, Leidenschaftliche zu Herren ihrer selbst, daß es aber dazu **vielseitiger** Mittel bedarf, um diesen Zweck zu erreichen. —

* Mit allerhand Scheingründen hat das geläugnet werden wollen. Gehen doch, des Gegenversuches halber, alle jene Herren mit ihren Gegengründen einmal vier Wochen in eine pennsylvanische Zelle!!!

Ich rede weiter nicht von der Pflicht, dafür zu sorgen, daß sowohl alle Strafgefangenen als die in Untersuchungshaft und im Arbeitshause befindlichen rücksichtlich der Wohnung, Nahrung, Bekleidung, Arbeit, Bewegung im Freien zweckmäßig behandelt werden müssen. Alle diese Leute sollen es fühlen, warum sie an diesem Orte sind; das Gefühl erwecken, nicht abstumpfen, den Körper heben, nicht so schwächen, daß der Geist auch schwach wird, — das ist die Aufgabe. — Gewiß, wir brauchen dazu keine Paläste, keinen Prunk und keinen Ueberfluß als Gegensatz zu den früheren Mördergruben für die Gefangenen; was man aber verlangen darf, ist, daß alle Gefangene unter äußere Verhältnisse gesetzt werden, wodurch sie gegen die Wahrscheinlichkeit geschützt sind, wegen unpassender Behandlung in der Anstalt entweder zu sterben, oder nach überstandener Strafzeit krank, siech und krüppelhaft die Anstalt zu verlassen. —

Die Krankheiten, welche in üblen Gefängnissen und bei schlechter Lebensweise am häufigsten vorkommen, sind Wassersucht, Lungenschwindsucht (sehr häufig!), Scharbock, böse Fußgeschwüre u. s. f., vorzüglich auch Nervenund Faulfieber, überhaupt Krankheiten von schlechtem Blute; dann auch Leiden von der Arbeit, z. B. vom Weben, vom Hanfspinnen (wornach zuweilen Geschwüre im Munde entstehen) u. a. m.

Achtes Hauptstück.

Einiges aus der Lebensweise der Israeliten.

Es ist recht denkwürdig, daß die Israeliten, wie so manche andere Völker des Morgenlandes durch ihre Gesetzgeber, Führer und Lehrer auf das Einhalten gewisser Vorschriften in der Lebensweise verpflichtet wurden, welche sehr zweckmäßig waren, ihre Bedeutung ging aber verloren, nachdem die Umstände sich wesentlich verändert. Moses und Muhamed machten diese Vorschriften zu Angelegenheiten des Gottesdienstes und waren deßhalb des Erfolges um so sicherer; daher rührt es auch ohne Zweifel, daß die Israeliten noch jetzt auf diese mit ihren Religionsgebräuchen innig verwachsenen Gebote strenge halten und daß nur die Aufgeklärten sich

darin etwas erlauben, sich darum auch den Haß der am alten guten Gebrauche Hängenden zuziehen.*

Es muß schon frühe in den Israeliten eine gewisse Neigung zur verkehrten Hautpflege gelegen seyn, welche in Verbindung mit dem Einflusse des heißen Klima's und unpassender Speisen Hautkrankheiten hervorrief und somit das Verbot gewisser Speisen und das Gebot der Bäder bedingte, auf welch letztere alle Völker des Morgenlandes mehr oder minder halten.

Von den Bädern der Israelitinnen rede ich hier zuerst. Jede Israelitin ist nach der monatlichen Reinigung und nach der Niederkunft ein Bad zu nehmen verpflichtet, um, wie das Gesetz sagt, wieder „rein" zu werden. — Die Badeinrichtung ist oft im Keller, daher kalt und durch gemeinschaftlichen Gebrauch unsauber, eckelhaft, da die Bäder, wie's auf dem Lande bei armen Judengemeinden geschieht, nicht ausgeschöpft werden. — Von Seiten der medizinischen Polizei ist also diese Sache wichtig und es ist für zweckmäßige Anlage der Bäder zu sorgen, damit keine ansteckenden Krankheiten verbreitet werden und sonst kein Nachtheil für die Gesundheit entstehe, sei es nun durch zu kaltes, zu langes Baden oder durch was immer für sonst unzweckmäßiges Verhalten, wodurch z. B. leicht Verkältungen entstehen können. — Die Bäder dürfen daher nur unter allen jenen Vorsichtsmaßregeln genommen werden, wie jedes andere Bad auch; zumal mögen Wöchnerinnen nicht zu früh hineingehen. —

Bemerkenswerth ist die meistens große Unreinlichkeit der gewöhnlichen Israeliten an ihrem eigenen Körper und oft in ihrer ganzen Hauswirthschaft, so daß sie sprichwörtlich geworden ist; bei den polnischen Juden hat sie ihren Höhenpunkt erreicht. Man hat sogar das scheußliche Uebel des Weichselzopfes davon ableiten wollen, indem man die Juden, die Unreinlichkeit, den eckelhaften Zopf und Polen mit seinem Weichselflusse ** in

* Hoffentlich nützt der von Frankfurt a/M. ausgehende Stoß etwas und das Zeter und Mordjo der steifen Talmudisten zergeht wie Eis an der Sonne.

** Der hat in der That mit dem Weichsel-Zopfe nichts zu thun; das Wort ist aus Wichtel entstanden und heißt eigentlich Wichtel-Zopf, d. h. nach dem alten Volksglauben ein vom Alp geflochtener Zopf, daher der Weichselzopf im sechzehnten Jahrhundert, wo er in den Rheingegenden herrschte, Schröttlinszopf, Marenflecht oder Marenlock genannt wurde, was so viel wie Alpzopf heißt.

einen Topf brachte. — Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß unter den gemeinen Juden viele Hautkrankheiten verbreitet sind. * — Es ist den Israeliten größere Reinlichkeit sehr zu empfehlen, damit diese Krankheiten nicht weiter fortgepflanzt werden. —

Ich muß hier noch eines Umstandes erwähnen, welcher in den neueren Jahren von Aerzten mehr besprochen worden ist — es ist das Beschneiden der Juden. Dieser religiöse Gebrauch kann nämlich Veranlassung zur Verbreitung einer bekannten ansteckenden und sehr schlimmen Krankheit geben, wenn der Beschneidende am oder im Munde gewisse Geschwüre hat. Es liegen davon sehr traurige Beispiele vor. — Es genügt hierauf hinzudeuten, damit diese, die körperliche Wohlfahrt für die Lebenszeit verderbende, oft unerkannte und daher vernachlässigte Krankheit nicht auf die Israeliten-Knaben weiter verbreitet werde. Das Beschneiden aber deßhalb von Polizei wegen verbieten wollen, hieße den Glauben herausfordern, und was das heißt, ist ja bekannt.

* Meine Beobachtungen habe ich in einer Schule gemacht, welche des Beachtenswerthen sehr viel darbietet und wo man sich wahre Kapitalien an Menschenkenntniß holen kann: auf den Rekrutenaushebungen.

Fünfte Abtheilung.

Schützende Lebensweise bei Anlage zu gewissen Krankheiten.

Nicht halb so viel Krankheiten gäbe es, wenn alle Menschen mit gleichmäßig entwickelten gesunden Organen geboren würden. Viele Menschen haben in ihrer ersten Anlage einen Krankheitskeim mitbekommen, welcher zwar lange, ja unter Verhältnissen das ganze Leben ruhig im Körper liegen bleiben kann, aber in der Regel durch gewisse Erweckungsmittel, worunter besonders eine verkehrte Lebensweise und Leidenschaften gehören, mehr oder minder schnell hervorbricht und sich zu einem unheilvollen Baume entwickelt, unter dessen Schatten die Gesundheit erstickt. — Die erblichen und die angebornen Krankheiten sind sehr weit verbreitet; über einige der hauptsächlichsten Ursachen habe ich schon gesprochen, doch will ich die wichtigsten Punkte noch besonders hervorheben:

1) Heirathen zwischen ungesunden, dem Alter und den sonstigen Eigenschaften nach nicht zusammenpassenden Leuten;

2) zu frühe Ehen, besonders zu junges Verheirathen der Mädchen;

3) unglückliche Ehen;

4) Ehen unter nahen Verwandten u. s. f.;

5) schlechtes Verhalten der Schwangeren;

6) Trunksucht des Mannes.

Die sogenannten Familienkrankheiten sind sehr bekannt und ebenso gefürchtet; unter ihnen ist die Lungenschwindsucht eine der am meisten verbreiteten; sie schleicht von Geschlecht zu Geschlecht und bringt bald früher bald später in's Grab. —

In manchen Fällen ist es nun allerdings möglich, den

Keim, die Anlage zu solch heillosen Uebeln schlummernd zu erhalten; ein gewisser Grad von Gesundheit kann dabei recht gut bestehen, und Manchem sehen wir es ohnehin gar nicht an, welcher Feind in ihm lauert und erst hervorbricht, so wie Fehler in der Lebensweise begangen werden und gewisse ungünstige äußere Einflüsse obwalten. — Es gibt kein anderes Vorbauungsmittel als eine recht geregelte Lebensweise, und deßhalb muß man den Arzt in solchen Fällen beiziehen, welcher das Nähere angeben wird, weßhalb hier nur mehr im Allgemeinen von diesem Gegenstande die Rede seyn soll, um euch auf seine Wichtigkeit für Erhaltung des Menschenlebens aufmerksam zu machen.

Schon vorhin ist der Lungenschwindsucht erwähnt worden, an welcher wir so manche junge Leute in der Blüte ihrer Jahre hinsterben sehen, vorzüglich auch Mädchen. — Schnelles Wachsen (Aufschießen), schlanker Körperbau, langer Hals, umschrieben rothe Wangen oder doch sehr lebhafte Gesichtsfarbe, öfteres Nasenbluten, Neigung zu Husten, hie und da Blutspeien mit flüchtigen Stichen durch die Brust, leichtes Hinter-den-Athemkommen (Kurzathmigkeit) bei verhältnißmäßig nur geringer Bewegung, diese Zeichen zusammen geben auch dem Uneingeweihten einen merklichen Fingerzeig, was im Hintergrunde steckt. Sind alle oder fast alle diese Zeichen zumal vorhanden, so ist das freilich schon schlimm, oft ist aber nur ein oder das andere da und man würde sich nichts daraus machen, wäre nicht schon Vater, Mutter oder ein nahe verwandtes Familienglied an der Schwindsucht gestorben. —

Was macht man da? Reiche Leute packen auf und bringen die geliebte Tochter nach dem südlichen Frankreich, nach Italien — die Engländer nach Madeira, denn Seereisen sollen vorzüglich gut seyn. Sicher ist, daß Ortsveränderung ein mächtiges Mittel ist, daß rauhe Winde, Staub und Zug nachtheilig sind für eine „schwache Brust", und daß der Aufenthalt in einer milden und doch kräftigen Luft sehr zu statten kommt. Allein wie selten sind bei uns die Verhältnisse darnach! Da bleibt eben nichts übrig als das Vermeidbare auch zu vermeiden, bei rauher Luft, bei Wind und Wetter nicht auszugehen, damit kein Husten eintrete. Alles Reizende

in der Nahrung laßt weg; Pflanzenkost ist am zuträglichsten, doch gebt leichte Fleischkost nicht ganz auf, namentlich genießet nur mehr weißes Fleisch. Gemüse, Obst und namentlich Milch sind die Elemente für euch; ladet euch zu einem Glas Zuckerwasser oder zu ganz einfachem Chocolat ein statt zu Kaffee und Thee, zu einer Sauermilch oder zu Molken statt zu Wein und sonstigen geistigen Getränken, die euch geradezu Gift sind; wo geraucht wird, da „putzt die Platte" und bleibt von Pfeife und Cigarre drei Meilen weit weg. — Die „kuhwarme Milch" hat einen alten wohlverdienten Ruf; ihr braucht, um sie zu verdauen, keine Botengänge zu machen, denn so nützlich, ja nothwendig euch das Gehen im Freien ist (selbst leichte Körperübungen, langsames Bergsteigen und lautes Lesen), so unbedingt schädlich ist jede starke Körperbewegung. Mädchen mit dieser unglücklichen Krankheitsanlage könnt ihr nicht genug vom Tanzen und vom — Schnüren zurückhalten, und ihr, ihr „Füchse" und sonstigen jungen Burschen, laßt mir ja das Commersiren seyn, sonst gehts euch schon im ersten Halbjahr herzlich schlecht und es wächst längst Moos auf eurem Grabe, wann ihr, bei vernünftiger Lebensweise „bemooste Häupter" seyn könntet. —

Wer eine schwache Brust hat, wasche sich dieselbe jeden Tag Morgens mit kaltem Wasser, hüte sich aber bei Bädern im Flusse (worüber jedenfalls erst der Arzt zu fragen ist) die Brust dem Strome entgegenzustellen*, auch dürfen diese Bäder nur kurz dauern und das Schwimmen muß ganz unterbleiben. — Es versteht sich, daß ihr die Beschäftigung der ganzen Lebensweise entsprechend einrichtet, daß, wer diese Krankheitsanlage hat, kein Schullehrer, kein Maurer, kein Soldat, kein Steinhauer, keine Putzmacherin oder dergleichen werden darf, um am Leben zu bleiben. — Freilich, freilich ist's recht herzlich gut, wenn ihr auch den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen einen Zaum anlegt!

---

* Frauen, welchen Flußbäder oft sehr gut bekommen, wissen zuweilen nicht, warum sie ihnen das einemal gut, das anderemal schlecht zusagen. Ich habe öfters gefunden, daß die oben bezeichnete falsche Stellung Ursache war; ich gebe hier zu Lande den Rath, „mit dem Rücken nach Basel und mit dem Bauche nach Mainz zu schauen." Die oft starke Strömung taugt dem schwächeren Brustorgane der Frauen nicht.

Es ist eine gar häufige Erscheinung, daß alle Kinder einer Familie schwächlich sind, ohne daß ein Körpertheil besonders leidet; es sind „zarte Naturen“ — es fehlt im Ganzen an der Ernährung und namentlich an vollkommener Entwicklung der Muskeln. — Nicht selten liegt freilich etwas Skrofulöses im Hintergrunde, oft ist's aber natürliche Anlage ohne gerade Krankhaftsanlage genannt werden zu können. — Sie verräth sich schon frühzeitig, und hiergegen dient dann eine zweckmäßig geleitete Abhärtung am sichersten. * Wo sich aber dennoch das Gleichgewicht im Körper später nicht herstellt, da kann der Mensch zwar ein hohes Alter erreichen und gesund seyn, — wenn er nur darnach lebt. Daher sehen wir, daß solche schwächere Personen bei entsprechender Lebensweise viel weiter kommen als ungleich stärkere, die unmäßig leben.

Die Anlagen zu Drüsenleiden (Skrofeln), englischer Krankheit, Darrsucht sind weit verbreitet und treten schon in der frühesten Jugend hervor. Noch sieht man oft keine Skrofeln an dem Kinde und doch drückt sich im Ganzen etwas aus, was darauf hindeutet, trotz allem guten Aussehen. Dieß täuscht wie der klare Himmel vor dem nahen Gewitter. — Da muß denn vor Allem auf das Säugegeschäft alle Sorgfalt verwendet werden, und weiterhinaus auch eine recht zweckmäßige Lebensordnung, welche von euch Eltern und Pflegeeltern zopfmäßig strenge eingehalten werden muß. — Mit den Mehlspeisen und Kartoffeln seid ja recht vorsichtig, und gebt lieber leichte Fleischspeisen, Fleischbrühe, Gemüse, Obst. Vor Allem merkt euch, daß etliche Bundesgenossen hier euch mächtig beistehen: 1) Bewegung im Freien und kaltes Wasser, 2) Ortsveränderung und 3) Vertagung des Lernens. — Wo es mit der körperlichen Entwicklung wegen eines der oben genannten lauernden Feinde nicht weiter will, da gebt nur Feiertage statt Arznei. — Außerordentliches leistet das Verbringen der Kinder in andere Luft, — aus der Ebene in die Berge, das Trinken von kuhwarmer Milch und das Herumspringen. Das nützt mehr als aller Eichelkaffee, alle Salzbäder und aller Thran, den jetzt die Kinder so vielfältig zu schlucken bekommen, der auch in gewissen Fällen von Skro-

---

* Siehe S. 154 d. Buches.

feln ganz gut ist, aber von euch nicht auf gut Glück angewendet werden darf, wie dieß häufig geschieht.

Unter die allerschlimmsten und heimtückischsten Krankheitsanlagen der Kinder gehört die zum hitzigen Wasserkopfe, an welchem so viele Kinder sterben und den man so oft unter der Form von Kindergichtern (Convulsionen) verkennt. — Kinder mit dieser Anlage haben einen großen Kopf, er bleibt lange weich, die Oeffnungen am Kopfe schließen sich nicht oder nur langsam, die Kinder sind sehr aufgeregt, ihr Schlaf ist leicht gestört; die geistige Entwicklung ist sehr rasch, der Blick verräth ein ungewöhnliches Leben. Solche Kinder haben oft 'was Engelhaftes im Ausdrucke. — In einem solchen Falle mäßigt vor Allem eure Freude, ihr Eltern; dämpft das Feuer, facht es ja nicht an; gebt keine Fleischkost und meidet alles was den Körper und den Geist reizt, laßt nur das Gehirn schlummern, und diese Kinder um's Himmelswillen lange auf dem Spielplatze und nicht in die Schule. — Steht Schildwache bei ihnen, als wäre der Erbfeind an der Grenze! —

Eine bei Erwachsenen häufig vorkommende Anlage ist die zum Schlagflusse; sie gibt sich durch einen bestimmten Körperbau unzweideutig zu erkennen. Schaut da den untersetzten Mann! er trägt ein stattliches Prälatenbäuchlein vor sich her; der Kopf steckt ihm zwischen den Schultern als wäre kein Hals da; das Kinn hat einige verbesserte Auflagen von Fett-Wülsten unter sich, das Vollmonds-Gesicht glänzt und ist roth zum Aufplatzen. — Einem solchen „guten Freunde" rathet Klosterkost an, aber bei irgend einem ausgesuchten Bettelorden; bedingt euch aus, daß er der Klostergärtner sey oder, den Bettelranzen umgethan, „Terminiren" gehe. Die Worte Wein und Bier darf er nicht kennen. Der Brunnen sey sein Ziel wie der Ganges das des Hindu.

Manche Beschäftigungen machen zu Gliederschmerzen, überhaupt zu Rheumatismus sehr geneigt; vorherrschend sehen wir bei Männern eine Neigung dazu; bei Frauen nimmt das Ding die Larve von schmerzhaften und krampfhaften Erscheinungen vor und treibt dann allerhand verzweifelten Teufelsspuck. — Der Neigung zu Rheumatismen liegt meistens eine wirkliche Krankheit zum Grunde, oder es ist vernachläßigte Hautpflege schuld, und dann ist's, wenn auch der Körper seine vierzig und

mehr „Rübenherbste" hinter sich hat, immer noch Zeit genug, der Haut mehr Sorgfalt zuzuwenden, und sich so zu verhalten wie ich bereits gesagt habe, als ich vom kaltem Wasser sprach.* — Es ist schon gut, von Zeit zu Zeit ein laues Bad zu nehmen, allein die Grundlage wird dadurch nicht getilgt, das kann nur durch Bewegung im Freien und kaltes Wasser geschehen. Laßt euch Gesundheitslehren schreiben, von wem ihr wollt; ist der Verfasser nur ein kluger Mann, so wird er immer sagen, hinaus aus der Stube und in's Wasser, wenn es sich um eine schwache Haut handelt.

Eine der unglückseligsten Anlagen ist die zu Geisteskrankheiten. Hier greift die Erziehung tief ein, — es ist nicht allein die Körperpflege, um die es sich handelt. — Vor allem ist es Aufgabe, Kinder, in deren Familie mehre Glieder an irgend einer Geisteskrankheit litten, oder leiden, ja nicht zu frühe mit Geistesanstrengungen heimzusuchen, dem Geiste zu rechter Zeit zwar die nöthigen Anhaltspunkte zu geben, hiezu aber mehr die Beschäftigung mit Naturgegenständen zu wählen, wodurch der jugendlichen Einbildungskraft ihr Feld, was sie eben doch einmal behauptet, geöffnet wird; — man bilde durch Anschauung von Gegenständen ein Gegengewicht, damit die Einbildungskraft sich an sie anknüpfe, und nicht aus sich selber heraus Nebelgebilde schaffe. Zu Abstraktem müssen solche Geister möglichst wenig angehalten werden; das Handgreifliche ist ein vortrefflicher Blitzableiter für sie. — Reisen, Bewegung in freier Luft, Pflanzenkost und Wassertrinken sind die weiteren Unterstützungsmittel, um über die gefährliche Klippe wegzukommen. Nichts Gefährlicheres gibt es aber, als durch gewisse ausschließliche Beschäftigungen, z. B. mit Poesie und Musik, solche Geister zu fesseln; Nachtwachen und geistige Getränke wären geradezu Gift. — Es ist nur ein Schritt vom höchsten Sinn zum Wahnsinn. — Nach einem lichterlohen Brande ist die Nacht um so schwärzer, und so sehen wir denn, daß die herrlichsten Geister, in Wahnsinn versunken, nur noch in einzelnen, aus dem Aschenhaufen aufflockernden Feuerzungen ein Zeichen ihres Dagewesenseyns zu erkennen geben. — Gebt sorg-

---

* S. Seite 157.

sam acht ihr Eltern und Lehrer auf den unter üppigen Blumen verborgen Keim von Geisteskrankheiten!

Gichtbrüder gibts in allen Ecken und Enden; Hämorrhoiden sind so häufig wie Aktenstücke und Wirthshäuser, und von Flechten werden geplagt die Gerechten wie die Ungerechten. — Da wandern denn von den Eltern „Gichtstoffe," Hämorrhoidal- und Flechtenschärfen" auf die Kinder über, und diese können nichts besseres thun, als „recht solid" zu leben. Es gibt kein sichererers Mittel um solche Anlagen zum Ausbruche zu bringen als zu leben wie ein „lockerer Zeisig;" das Schlimmste an der Sache ist noch, daß diese genannten Uebel oft unter einander wechseln, daß wer das eine hat, vor dem andern nicht sicher ist, und vor der Steinkrankheit dazu. — „Diät und Wasser" sey das Evangelium dieser Leute! Weiter weiß ich ihnen schlechterdings nichts zu rathen, als sie vor den gemeinen Anpreisungen der Mittel gegen Gicht ꝛc. zu warnen.

Meine Warnungen vor dem Ankaufe von Geheimmitteln muß ich wiederholen, ebenso aber ernstlich warnen vor den Schriften, die da unter den marktschreierischen Titeln erscheinen „keine Schwindsucht," „keine Hämorrhoiden," "keine Gicht mehr," ja sogar "keine Hühneraugen mehr" hat einer herausgegeben. Wer aber endlich einmal wirklich ein Buch erscheinen ließe „kein Marktschreier in der Heilkunst mehr," und das Mittel dazu, ihn gleich zu erkennen und unschädlich zu machen, der thäte der Menschheit eine wahre Wohlthat, und dann — nehmt mir's nicht übel — gebe es auch unter dem Publikum „keine — Dummköpfe mehr," die sich anführen lassen.

Erwachsene, welche von irgend einer Krankheitsanlage, zu Schwindsucht, Schlagfluß ꝛc., heimgesucht sind, müssen sich — und das ist hier ganz besonders hervorzuheben — in der physischen Liebe äußerst beschränken oder sich dieselbe ganz versagen.

Sechste Abtheilung.

Von der ersten Hülfe bei Unglücksfällen.

Erstes Hauptstück.

Bei Ohnmacht und Scheintod.

Beide sind nur dem Grad nach verschieden; beim Scheintod fehlen auch die unwillkührlichen Körperbewegungen — das Athmen und der Blutkreislauf. Das Bewußtseyn und die Sinnenthätigkeit können dabei manchmal noch fortdauern, wie Beispiele beweisen, daß Scheintodte von den Vorbereitungen zum Leichenbegängniß reden hörten.

Die Ursachen sind sehr verschieden und darnach richtet sich auch die Gefahr dieser Zustände; eine Ohnmacht aus Schreck ist bedenklicher, als eine bei einer „nervenschwachen Dame," die meistens gar nichts zu bedeuten hat; die angebrannte Feder, die ihr der „Dame" unter die Nase haltet, bringt das zarte Leben wieder zurück.

Wird Jemand beim Aderlassen ohnmächtig, so legt ihn nur hin; wer liegt, wird es vom Aderlaß in der Regel nicht leicht, wenn der Blutverlust nicht gerade zu übermäßig ist. Dem Ohnmächtigen halten wir Essig unter die Nase, oder Kölnisches Wasser, Salmiakgeist und andere Riechsachen; seid aber damit vorsichtig, haltet diese Gegenstände in Absätzen unter die Nase; spritzt kaltes Wasser in das Gesicht, selbst auf die Herzgrube, und macht vor Allem den Ohnmächtigen von allen drückenden Kleidungsstücken frei.

Personen, welche lange nichts gegessen haben, tüchtig vom Hunger geplagt werden, verfallen leicht in Ohnmacht aus Erschöpfung. Nichts gefährlicher wäre hier, als den Magen mit

vielen Speisen anzufüllen; wenn man den Erschöpften durch Riechmittel, Reiben, Bespritzen, Einflößen von weniger flüssiger Nahrung, zu sich gebracht hat, so gebe man ihm nur nach und nach etwas mehr, und nur flüssige Speisen, Brühe, Eigelb, ein wenig Wein; nur allmählig darf man ihm festeres geben.

Gefährlich ist der, von sehr verschiedenen Ursachen herrührende Scheintod, welcher bei Erfrornen, Ertrunkenen, Erstickten, Erhängten, bei vom Blitze Getroffenen, tief Berauschten, schwer Verletzten u. s. f. eintritt, was wir nun näher betrachten wollen.

Personen, welche nüchtern sind, und bei großer Kälte sich im Freien anstrengen, oder die, um der Kälte zu widerstehen vorher dem Schnaps recht zugesprochen haben, und dieß während dem Gehen in der Kälte noch fortsetzen, Personen, die von Kälte und Müdigkeit erschöpft schläfrig werden und ruhen wollen, gerathen aus dem Scheintode in den wirklichen Tod. — Einen Erfrornen bringt erst in eine Scheune, in ein kaltes Zimmer, unter keinen Verhältnissen aber in die Wärme, denn die würde unbedingt schaden, Brand und den Tod herbeiführen. — Es ist dann nöthig den Verunglückten, wenn er entkleidet ist, einer Kälte auszusetzen, die geringer ist als die war, welche den Scheintod bewirkte. Einwickeln in Schnee, ein kaltes Bad sind bekannte Mittel; man reibt den Körper mit Schnee und Eis, an den Fußsohlen mit Bürsten, bis der steife Körper biegsam wird und etwas Lebenswärme eintritt. — Mit dem Reiben und Bürsten müßt ihr so bald nicht ermüden, denn es kann Stunden und halbe Tage dauern, bis der Verunglückte zu sich kommt. — In dem Maße wie dieß geschieht, müßt ihr auch mit dem Wärmegrad steigen, allein immer vorsichtig. — Im Anfang dürft ihr ihm auch nichts Warmes einflößen; ihr mögt versuchen, Luft einzublasen, mittelst einer Feder, die Nase und den Gaumen zu kitzeln. — Kann der Erfrorne schlucken, so gebt ihm frisches Wasser, nur keine geistige Getränke und keinen Thee, denn das würde den oft heftigen Sturm im Blute vermehren, welcher häufig eintritt, wenn der Erfrorne wieder ganz bei sich ist.

Der Ertrunkene wird auf's Trockene gebracht, der Mund von etwaigem Schmutze gereinigt, und mit dem Kopfe hoch gelegt. — Auf dem Lande ist hie und da noch die heillose

Sitte, Ertrunkene auf den Kopf zu stellen, weil man glaubt, der Mensch wäre eine Flasche, und am Ertrinken wäre das in die Luftröhre und Lungen eingedrungene Wasser Ursache, was aber nicht der Fall ist; das Stürzen auf den Kopf ist vielmehr geradezu schädlich. — Das vorzüglichste Mittel um einen Ertrunkenen zu sich zu bringen, ist das Reiben und Bürsten der verschiedenen Körperstellen nach einander, doch so, daß die Haut nicht wund wird, daher der Druck nicht stark seyn darf und die Stellen gewechselt werden müssen. — Die geriebenen Theile wickelt man in warme Tücher ein. Das Einschlagen in warmen Sand oder in warme Asche ist ebenfalls gut, wobei einzelne Theile immer noch gerieben werden müssen. — Versuchet Luft einzublasen, den Gaumen mit einem Federbart 2c. zu kitzeln und haltet Riechmittel vor die Nase. Das Auftröpfeln von Siegellack, die Anwendung von Senfpflastern und Klystieren von Wasser und Essig sind bekannte Dinge. — Auch Folgendes ist ein mächtiges Erweckungsmittel: macht Wasser heiß, taucht einen Hammer, einen Löffel oder sonst ein plattes Metallstück hinein und haltet dieß 1—2 Sekunden (nicht länger; je heißer das Metall, desto kürzer) auf die Fußsohle, Herzgrube, in den Nacken, damit die Stelle roth werde. — — In keinem Falle dürft ihr bei einem Ertrunkenen mit euren Erweckungsmitteln so bald ermüden, denn durch Tage langes Fortsetzen derselben kann noch Hilfe geschafft werden, wie bestimmte Beispiele zeigen. Auch müßt ihr nicht aufhören zu reiben und zu erwärmen, wenn der Verunglückte zu sich zu kommen anfängt, denn er könnte wieder in Scheintod zurücksinken.

Vom Blitze könnt ihr im Zimmer und im Freien getroffen werden. Beim Scheintod vom Blitz im Freien macht man euch gleich ein — Grab, doch so, daß ihr hübsch sanft liegt und euer Haupt fein herausschaut — ein Erdbad;* darin bleibt ihr nach Umständen ein bis zwei Stunden liegen und währenddem spritzt man euch Wasser in's Gesicht. — Da aber dieß hülfreiche Grab nicht so schnell gemacht ist, so werdet ihr einstweilen entkleidet und tüchtig mit Bürsten, Wolle, Pelzen 2c. gerieben, mit Wasser bespritzt und auf die Herzgrube begossen. Der Arzt wird dann schon das Weitere thun.

---

* Der Körper wird ein Paar Zoll hoch mit Erde leicht bedeckt.

Einen Erhängten entledigt man gleich seiner selbsteigenen Bürde — man hängt ihn ab, aber so, daß er nicht fällt oder stürzt; er wird mit dem Kopfe etwas hoch gelegt, mit Wasser bespritzt,* gerieben und gebürstet; Luft kann man auch einstweilen einblasen. Die etwa schon erkalteten Glieder werden mit warmen Tüchern umgeben und abwechselnd gerieben. Der heiße Hammer ist auch hier am Platze, wie überall, wo ihr einen Hautreiz schnell hervorrufen wollt. — — Bei Erwürgten verfahrt ebenso.

Nicht selten sind tiefe, Ohnmacht und Scheintod die Folge des Einathmens von Luftarten, welche zum Athmen untauglich sind. So sehen wir, daß Arbeiter in Bergwerken, in Gruben, Abtritten, Brunnen, in chemischen Werkstätten, Kellern 2c. oft schnell hinstürzen, und aus dem Scheintod in den Tod fallen, wenn nicht baldige Hülfe kommt; — und wann der Helfer kommt, was ist dann zuweilen die Folge? daß auch er in denselben Zustand geräth, und so jeder unvorsichtig Nachfolgende. Es ist ein sehr löbliches Unternehmen, dem durch schädliche Luft Betäubten nachzusteigen, allein wenn der Helfer nicht die Vorsicht gebraucht, sich an ein Seil befestigen zu lassen, und einen mit Essig getränkten Schwamm vor den Mund zu nehmen,** so gehts ihm, wie seinem Vormanne. Ehe irgend Jemand z. B. in einen Brunnen hinabsteigt, lasse man ein Licht hinab; geht es aus, so ist schädliche Luft darinnen. Einschütten von heißem Wasser in den Brunnen sollte immer vorangehen, ehe Jemand hinabsteigt; das kohlensauere Gas wird dadurch vertrieben.

Alle von schädlichen Luftarten, Dämpfen, Dünsten Betäubte müssen möglichst schnell in freie Luft gebracht, mit kaltem Wasser und Essig bespritzt, begossen und gerieben werden.

Feuchte, dumpfe, vom Licht abgelegene Gewölbe, Gänge und sonstige Räume betretet nur vorsichtig; vorzüglich dann

---

* Das Begießen der Herzgrube aus einer Gieskanne ist ein rechter „Wecker."

** Noch besser ist ein kleines Kissen, welches zu gleichen Theilen ungelöschten Kalk und Glaubersalz enthält. Der Hinabsteigende hält dieß vor Mund und Nase. Die Kohlensäure wird dadurch aufgefangen und unschädlich gemacht Wer in Räume (Keller, Abtritte 2c.) treten muß, wo Kohlensäure oder Schwefelwasserstoffgas zu vermuthen ist, wird jedenfalls gut thun, sich dieses Kissens zu bedienen.

ist es schädlich, wenn diese Räume lange Zeit nicht geöffnet waren. Erst macht einen tüchtigen Luftzug, brennt ein flackerndes Feuer an, thut ein Paar Schüsse hinein. In Kellern, wo Wein gährt, nehmt ein Licht mit; brennt es matt, so wißt ihr, was davon zu halten ist, gehts aus, so macht euch aus dem Staube. Macht euch auf dem Fußboden des Kellers nichts zu schaffen und bückt euch nicht, denn der Feind sitzt in der Tiefe: die schädliche Luft ist schwerer als die athembare. — Kalkwasser und Lauge ziehen Kohlensäure an; stellt Gefäße mit diesen Flüssigkeiten in solche Räume und besprengt den Boden damit.

In Abtritten ist es das Schwefelwasserstoffgas mit Kohlenwasserstoffgas und Ammonium. — Der Kohlendampf kommt in Zimmern mit schlechten Oefen oder mit Kohlenbecken vor, das unreine Steinkohlengas (Brenngas, ölbildendes Gas) bei der Gasbeleuchtung, die Kohlensäure in Grotten (Schwefelhöhle bei Pyrmont), in Kellern (Weingährung), u. s. f.

In früheren Zeiten, wo man Gräber in Kirchen hatte und große Mengen von Leichen in Gruften lagen, war es nicht selten, daß sehr schädliche Ausdünstungen stattfanden; mit Recht ist das Beerdigen in Kirchen deßhalb außer Gebrauch gekommen; nichts desto weniger wird es noch jetzt manchen Personen in Kirchen, wo die Luft oft dumpf ist, unwohl, und man muß sie ohnmächtig ins Freie bringen, ihnen die Kleider öffnen u. s. f.

Am schädlichsten sind die Ausdünstungen von Arsenik (Arsenikwasserstoffgas) und von Blausäure, welche schnell tödten können,. und wenn die Einwirkung zu stark war, den Tod blitzschnell nach sich ziehen.

Bei Betrunkenen und Berauschten, welche im Zustande der Ohnmacht, ja des Scheintodes sind, gibts kein besseres Mittel, als kaltes Wasser, wovon man Ueberschläge um den Kopf macht; am wirksamsten ists aber, wenn man den saubern Herrn recht begießt; sein Oberkörper muß etwas hoch liegen. — Auch könnt ihr den Gaumen mit einer Feder kitzeln, damit Erbrechen eintrete, wobei dann das Weinfaß, d. h. der Kranke, etwas auf die linke Seite gelegt werden muß.*

* Bei Allen, die erbrechen sollen oder wollen, beobachte man diese Lage.

Wiewohl eine Ohnmacht meistens im Stande ist, eine Blutung zu stillen, und also in dem Uebel selbst auch das Heilmittel steckt, so trifft es sich doch, daß nach heftigen Blutungen ein solcher Blutmangel eintritt, wobei das Leben in Gefahr schwebt. Hier ist es dann allerdings am Platze, einzuschreiten. Die kalten Glieder umgebet mit warmen Tüchern, Krügen und Steinen, und reibt sie abwechselnd mit warmen Tüchern, doch immer so, daß der etwa verletzte Theil nicht angegriffen werde; haltet die bekannten Riechmittel vor und flößt etwas Wein, ein Paar Tropfen kölnisches Wasser oder dgl. (auf ein wenig gepulvertem Zucker etwa) ein.

Bei tiefen Ohnmachten nach Gemüthsbewegungen sorgt für ein kühles ruhiges Zimmer, reibt und laßt riechen, spritzt mit kaltem Wasser und Essig und seid auch hier mit Wein u. dgl. anfangs recht vorsichtig.

Nicht selten ist's, daß die kleinen Weltbürger scheintodt geboren werden. Ist das Kind blauroth, so muß die Hebamme es gleich von der Mutter lösen und etwas Blut aus der Nabelschnur laufen lassen, den Schlund reizen, es reiben und in kurzen Absätzen kalt bespritzen oder begießen. — Wenn aber das Kind blaß ist, so löse sie es nicht von der Nachgeburt, sondern lege es mit derselben in ein warmes Bad von Kamillen mit etwas Wein und reibe es darin, halte ihm Riechstoffe in Absätzen unter die Nase (welche ja zu vermeiden sind, wenn es roth aussieht); spritze es im Bade mit kaltem Wasser in's Gesicht. — Sehr wirksam ist es auch, scheintodte Neugeborene in kaltes Wasser recht kurz aber wiederholt unterzutauchen, was einer verständigen Hebamme wohl anzuvertrauen ist.

So nützlich die Hülfe seyn kann, welche ihr einem Scheintodten bringt, so schädlich kann sie ihm werden, wenn ihr unzweckmäßig verfahrt, und deßhalb ist es schon gut, noch einiges Allgemeine über Scheintod und Scheintodte hier nachzuschicken.

1) Vor Allem unterscheidet, ob der Scheintodte blaß oder roth ist. Ist er blaß, so ist das in der Regel ein Zeichen, daß er sich in einem Zustande befindet, wobei die Nerventhätigkeit gelähmt, das Blut aber viel weniger betheiligt ist. Sieht er roth aus, ist vorzüglich das Gesicht geröthet, blauroth und aufgetrieben, so deutet das auf Blutstockung, zunächst im Kopfe, im Gehirn. Alle diese müssen mit dem Oberkörper

etwas höher gelegt werden und ihr müßt bei ihnen äußerst vorsichtig mit Riechmitteln seyn, indem sie oft den Andrang nach dem Kopfe nur vermehren.

2) Ist Jemand plötzlich gestorben, so denkt daran, daß es doch möglich seyn könnte, es finde hier nur Scheintod statt. Es gibt zwar eine Menge Krankheiten, welche keinen Gedanken an Scheintod aufkommen lassen, aber dem vom Schlagflusse plötzlich Befallenen, dem durch Ertrinken, Ersticken, Erhängten 2c. Verunglückten, können wir nicht Sorgfalt genug widmen; in solchen Fällen müßt ihr nicht ermüden, bis unzweideutige Zeichen des Todes vorhanden sind. Allein wie wenig **sichere** Zeichen haben wir! Es gibt kein einziges für sich allein, als die Fäulniß; alle andere Zeichen sind trügerisch und können höchstens im Vereine zusammen gelten; dahin gehören die Starrheit der Glieder, die Marmorkälte, das Offenstehen des Afters, der eingesunkene und trübgewordene Augapfel u. a.

3) Deßhalb füget euch den verständigen Anordnungen der Leichenschau, unterstützet Leichenhäuser so gut wie Krankenhäuser. Seid barmherzig mit den Todten wie mit den Lebendigen.

4) Lasset auch den Rettungsanstalten für Verunglückte euere Unterstützung zufließen, und schenkt euere Aufmerksamkeit den Nothkisten und Nothapparaten, in welchen alles das vorräthig ist, dessen ihr im Augenblicke bedürft, um einem Verunglückten, einem Scheintodten beizustehen. Jede Gemeinde auf dem Lande sollte einen solchen Noth- und Hülfskasten mit dem Erforderlichen haben, so gut wie sie eine Feuerspritze hat. Er braucht nichts zu enthalten als eine wollene Decke, ein Paar Ellen Flanell und alte Leinwand, Waschschwamm, Feuerschwamm, etliche Bürsten und Federn, Weinessig, Salmiakgeist, Kamillenblumen, eine Klystierspritze, Feuerzeug, ein Wachslicht, einen metallenen Löffel.

5) Es ist sehr wichtig, bei dem ersten Rettungsverfahren den Verunglückten nicht mit einer Menge Hülfeleistender zu umgeben, nicht stürmisch zu seyn und die heftigeren Eingriffe bis auf die Zeit zu versparen, wenn die gelinderen nichts gefruchtet haben. — Reiben könnt ihr in den allermeisten Fällen gleich von vornherein, Bespritzen und Begießen folgen dann bald oder selbst zu gleicher Zeit nach. Mit dem Lufteinblasen, was am besten durch die Nase geschieht,

seid vorsichtig; es kann in der Regel nur von dem Arzte mit Nutzen angewendet werden; nur er wird auch wissen, wann das Luftausziehen oder Aussaugen anwendbar ist. — Zu schlucken muß man allen Verunglückten erst dann geben, wenn sie Schlingbewegungen machen, wozu auch das Kitzeln des Schlundes dient.

6) Säumt nie, sogleich nach dem nächsten Arzte zu senden, und so lange eure Hülfeleistungen fortzusetzen, bis er angekommen ist und das Weitere angeordnet hat. Wart ihr aber von unabwendbaren Umständen genöthigt, vor seiner Ankunft eure Hülfeleistungen einzustellen, so steht einstweilen Schildwache bei dem Verunglückten.

Zweites Hauptstück.

Bei Blutungen.

Blutungen können aus allen Körpertheilen entstehen und durch den Verlust an Säften von dauernden Folgen für den Körper werden. Am häufigsten sind Nasenbluten, Bluthusten oder Blutspeien, Blutbrechen, Mutterblutfluß und die Blutungen nach den verschiedenen Arten von Körperverletzungen, bei welch letzteren viel Unglück geschieht, wenn zeitige Hülfe versäumt wird.

Ist durch einen Stich, Hieb, Schnitt 2c. eine Blutung entstanden, und dieselbe bedeutend, so bleibt für den Augenblick nichts zu thun übrig, als die blutende Stelle anhaltend zusammenzudrücken. Auf diese Weise bildet sich dann in der Wunde ein Pfropf, der das weitere Austreten des Blutes hindert und Zeit läßt, nach weiterer Hülfe sich umzusehen. — Wenn die Blutung stoßweise erfolgt, so ist das ein Zeichen, daß eine Pulsader verletzt ist: der Blutstrom ergießt sich gleichzeitig mit jedem Pulsschlage. In diesem Falle sucht man eiligst die in der Nachbarschaft liegende Pulsader auf, was an dem zu fühlenden Pulse erkannt wird, und bringt dort starken Druck an; an Armen und Beinen, wo Pulsaderverletzungen am häufigsten vorkommen, immer oberhalb der blutenden Stelle.

Eine Hauptsache ist's, bei derartigen Blutungen nicht zu ermüden, den Druck nöthigenfalls selbst stundenlang recht

kräftig fortzusetzen, und mit den Fingern nur recht selten zu wechseln. Ein großer Schlüssel eignet sich ganz gut, wenn eine große Ader gedrückt werden soll; man bewirkt den Druck mit dem obern ringförmigen Theile, und hat auf diese Weise an dem Schlüssel einen festen Halt. — Diese Hantirung mit den Fingern ist aber ermüdend; wo die Kräfte nicht ausreichen, da werde ein Sacktuch oder sonst ein Stück Leinwand genommen; in die Mitte macht man einen oder mehre Knöpfe, die man recht fest zusammenzieht, und bildet somit einen dicken Bausch, der dann auf die Stelle gelegt wird, wo der Druck stattfinden soll; eine Person hält den Knopf an dieser Stelle fest, bis eine andere das Tuch über dem Bausch — weniger wirksam wär's an der entgegengesetzten Seite — fest zugebunden hat. Auf diese Weise hat man eine recht gute Noth-Aderpresse.

Blutungen aus der Armader nach einem Aderlasse sind nicht selten und treten meist erst ein, wenn der Wundarzt weg ist. Der Fehler liegt oft an schlechtem Verbande, an gleich nach dem Aderlaß vorgenommener Händearbeit, an schlechter Haltung des Armes. — Man muß den Verband gleich wegnehmen, den Arm im Ellbogengelenk in halber Beugung halten (ja nicht gerade ausgestreckt) und bis zur Ankunft weiterer Hülfe, wenn die Blutung noch fortdauert, mit dem Verbandbäuschchen die blutende Stelle zudrücken; meistens aber hört bei ruhigem Verhalten und halbgebeugter Lage des Armes nach Wegnahme des Verbandes die Blutung von selbst auf und man kann den leichten Verband nun wieder anlegen.

Blutegel werden oft gesetzt und Wundärzte, Bader, Hebammen rc. gehen darüber weg, um andere Geschäfte zu versehen. Wenn alle Blutegel abgefallen sind, bluten zuweilen die Wunden, namentlich bei Kindern, so anhaltend, daß Gefahr entsteht, ja man hat Fälle, daß Kinder sich darnach verbluteten. Der Druck auf die kleinen Blutegelstiche hilft für den Augenblick, das Auflegen von Zunder hemmt ebenfalls oft nur vorübergehend und das Eindrücken von Charpie, Baumwolle, Spinnenweben rc. will auch nichts nützen, es dauert lange bis der Arzt erscheint und das Kind wird blässer und blässer. — Bis weitere Hülfe kommt, versuche man die kleinen Pfröpfe mit Essig, Weingeist oder mit Kreosot zu befeuchten, was man ja nicht selten bei der Hand hat oder in der Apo-

theke gleich haben kann, und drücke sie ein; auch Kneipen und Festzuhalten der Stiche mit einem Zängelchen, selbst Umbinden mit einem Faden und Brennen mit einer glühenden Nadel können im Nothfalle angewendet werden.

Nach Ausziehen eines Zahnes entsteht manchmal eine starke Blutung, wogegen kaltes Wasser mit Essig, Weingeist (kölnisches Wasser) u. s. f. nützt; hilft das nicht, so stopfe man das Zahnloch mit Baumwolle oder dergleichen fest aus, die man in Essig, Weingeist (Kirschenwasser oder sonst ein „Schnaps") getaucht hat. — Es gibt übrigens Personen, welche bei jeder geringfügigen Veranlassung bluten, schon der kleinste Schnitt bringt eine schwer oder gar nicht zu stillende Blutung hervor; man nennt diese Personen „Bluter;" dieser Fehler liegt in der ganzen Blutbeschaffenheit und ist oft erblich. Solche Leute müssen eben jede Veranlassung zu Verletzungen meiden, wenn sie nicht Gefahr laufen wollen zu sterben, wovon ebenfalls Beispiele bekannt sind.

Das Nasenbluten ist eine so gewöhnliche Erscheinung, daß man sich meistens nichts daraus macht, doch kann es, wenn es zu lange andauert, den Körper allzusehr schwächen und muß dann gestillt werden. Kalte Ueberschläge über das Gesicht, mit Eis oder Schnee verstärkt, Einziehen von sehr kaltem Wasser (selbst mit Essig) in die Nase und ganz ruhiges Verhalten (selbst Sprechen muß vermieden werden) helfen wohl meistens, doch gibt's Fälle, wo auch dieß alles auf die Dauer nicht hilft und man in der Noth seines Herzens zum Einstopfen von Charpie oder Baumwolle in die Nase schreitet; das trifft aber höchst selten den rechten Fleck und ist daher den Laien nicht zu empfehlen. — Die Arme über den Kopf in die Höhe gehalten soll ein gutes Mittel gegen das Nasenbluten seyn; das Blut bekommt dadurch eine andere Richtung. — Eigenthümlich ist's aber, wie im Volke mehre sympathetische Mittel bekannt sind, welche gegen das Bluten nützen; es gibt eigene Personen, die verstehen, „für's Bluten zu thun." Wie überall, so wirkt, neben den meistens geringen und unansehnlichen Mitteln, auch in solchen Fällen die Aufmerksamkeit auf einen neuen, ungewöhnlichen Gegenstand, das durch das Geheimnißvolle und Absonderliche gesteigerte Vertrauen, und die meistens ruhige Zuversicht, womit die Helfer auftreten, woraus wir uns denn nur die gute Lehre ziehen müssen, daß es in so beängsti-

genden Zufällen, wie Blutungen, nothwendig ist, den davon Betroffenen bei gutem Muthe zu erhalten.

Tritt eine Ohnmacht bei einem Blutenden ein, so ist dies fast immer das Zeichen, daß die Blutung nun aufhört und es Zeit ist, die einstweilige Hülfe einzustellen, den Ohnmächtigen ruhig zu lassen und ja nicht mit Reizmitteln im Sturme zu erwecken, worauf sonst die Blutung wieder eintreten würde. Ueberhaupt muß man sich durch die Schwäche bei Blutenden nicht zu schnell verleiten lassen, ihnen belebende Mittel zu geben; insbesondere wird da mit dem Wein viel Mißbrauch getrieben, er regt das Blut noch mehr auf, und kann somit die Blutung verstärken. Wenn, wie meistens, Durst bei starken Blutungen da ist, so fürchtet euch ja nicht vor kaltem Wasser; thut selbst etwas Weinessig hinein (bei Bluthusten und Blutbrechen ist der Essig zu vermeiden). Ueberhaupt wird auch bei Blutungen (nicht allein beim Nasenbluten) das äußerlich angewendete frische Wasser, im Winter mit Eis oder Schnee verstärkt, seine guten Wirkungen nicht versagen; vorzüglich heilsam ist es bei Blutungen aus größeren Flächen, wo eine Menge kleinere Gefäße verletzt wurden, das geronnene Blut in Klumpen sich wie ein Kuchen über der Wundfläche lagert und darunter die Blutung fortdauert. Da muß man die Blutklumpen eiligst entfernen, um zu der verklebten blutenden Fläche oder Stelle zu gelangen; sie muß sanft, aber schnell aus- und abgewaschen werden. Ist die Stelle rein, so reicht es dann hin, bei stärkeren Blutungen einen Pfropf von Charpie oder Baumwolle einzulegen, und anhaltend einen kalten Umschlag darüber zu machen; bei größeren Flächen kann man das kalte Wasser auch mit einem Schwamm anwenden. Es ist aber ein Haupterforderniß, daß Alles, was auf Wunden gelegt wird, durchaus rein sei.

Beim Bluthusten, welcher oft plötzlich eintritt, speit der Kranke hellrothes schaumiges Blut aus, wobei er meist über Kitzel im Halse und Völle in der Brust klagt und vorher einen süßen Mundgeschmack hat. — Der Bluthusten kommt als bedeutende Folge vor von äußeren Verletzungen, Stoß oder Schlag, oder aus inneren Ursachen. — Nasenbluter mögen nicht erschrecken, wenn sie Blut räuspern — es kam ihnen hinten aus der Nase in den Hals. — Wer vom Bluthusten befallen wurde, halte sich recht streng ruhig, liege hoch und

mache gleich kalte Umschläge auf die Brust, wenn das Bluten auf einen Stoß ꝛc. kam. — Gegen Bluthusten aus innerer Ursache, wende man Kochsalz an: ein bis zwei Kaffeelöffel in einem Trinkglas Wasser, wovon dann fleißig getrunken wird; es tritt starker Durst ein und den stille man nur mit frischem Wasser. Auch lege man die Vorderarme und Hände des Blutenden in eine Schüssel mit recht warmem Wasser.

Das Blutbrechen (wobei schwarzes dickes Blut mit Erbrechen unter baldiger Ohnmacht ausgeleert wird) und der Mutterblutfluß sind so bedenkliche Uebel, welche nur von einem Arzte hinreichend beurtheilt werden können, daß es nicht gerathen erscheint, hierüber mehr zu sagen, als daß ärztliche Hülfe dabei sehr schnell nothwendig ist, daß man die Leidenden ganz ruhig lassen, und sie nicht mit einer Heerde lärmender, hülfeleistender und bemitleidender Personen umgeben muß, was solche Kranke immer beängstigt. Die Hebamme wird herbeigerufen, wenn eine Frau blutet; meistens hat jene einige Notharzneien und verläßt sich gar leicht auf ihre „Erfahrung" (wie auch in anderen Fällen auf ihre Hülfe); laßt euch da nicht einwiegen, und sendet jedenfalls nach dem Arzte. Vor Allem überschüttet eine blutende Frau nicht mit einer Flut von Kamillenthee, wie das gar häufig geschieht, flöst ihr etwas warme Brühe ein, wenn der Blutfluß andauert, und umgebt die kühlen Arme und Beine mit warmen Tüchern, was ihr auch bei denen thun müßt, die Blut erbrechen. — Blutende Frauen liegen mit dem Oberkörper tief und mit der Kreuzgegend etwas hoch, also im Ganzen mehr wagerecht.

Drittes Hauptstück.

Bei Verwundungen,

nach einem heftigen Schlag, Fall, Stoß, Sturz und dergleichen Gewaltthätigkeiten, welche so häufig einwirken und oft schnell bedenkliche Wirkungen äußern, theils auf die betroffene Stelle, theils auch auf den ganzen Körper. — Bei einem leichten Sturz oder Fall, wo die Folgen der Erschütterung gering sind, wird man freilich so leicht nichts thun, allein schon bei Kindern beeilen wir uns doch selbst geringeren Verletzungen am Kopfe zu begegnen und dieß ist vorzüglich bei jenen

Kindern nothwendig, welche einen dicken großen Kopf haben und deren geistige Thätigkeit sehr entwickelt ist. Auch ist die Haut dabei oft wenig verletzt und dennoch ist Blut ausgetreten oder Ohnmacht da, so daß man also die Verletzung der Haut nicht als Maßstab für die Gefahr ansehen muß, was bei Gewaltthätigkeiten, welche den Kopf betroffen haben, wohl zu berücksichtigen ist. Kalte Ueberschläge werden hier unter allen Verhältnissen nützen.* Der kleine Krieg der Kinder unter einander, die wagehalsigen Streiche 2c. bringen manches Loch in den Kopf — und noch mehr Beulen. Das kalte Wasser ist auch dagegen das allerbeste Mittel. Der kleine Verwundete wird, wenn er bedeutend verletzt ist, in's Bett gelegt, die Wunde von etwaigem Schmutze gereinigt und nun anhaltend die kalten Ueberschläge gemacht. Ihr fehlt dabei häufig in der Weise, daß ihr ein ganzes Tuch eintaucht, es nicht gehörig ausringt, es zu fest um den Kopf bindet, und zu lange liegen laßt; es ist viel besser, wenn ihr das Kind (oder wenn die Verletzung einen Erwachsenen betroffen hat, diesen) so legt, daß man ein etwa handgroßes, erst achtfach zusammengeschlagenes Stück Leinwand in recht kaltes Wasser taucht, recht auswindet und sanft andrückt; es muß oft erneuert werden und deßhalb immer ein zweites Tuch im kalten Wasser vorräthig liegen; auf diese Weise umgeht man das schnelle Warmwerden des Tuches, das längere Blosbleiben der verletzten Stelle und das Naßwerden der Kissen, was so schädlich ist, wenn der Verletzte darauf liegt. — Ist die Verletzung stark und an dem behaarten Theile des Kopfes, so muß das Haar ringsum mit einer Scheere vorsichtig abgeschnitten werden. — Bei Kopfwunden stillt das Blut nicht zu schnell, und nur dann, wenn die Blutung sehr stark und erschöpfend seyn sollte; der Blutverlust ist hier recht gut, er verhütet oft weitere Folgen. — Bei Kindern, die sehr heftig weinen und schreien, außer sich sind, behaltet nur ja eure Festigkeit und zeigt nicht zu viele Theilnahme; darum entfernt auch alle sonst lieben Baasen und Gevatterinnen aus dem Zimmer, denn sie bringen keine Hülfe und oft viel Klagelieder.

---

* Meistens wird Essig und Salz dazu gethan, was aber die Wirkung nicht erhöht; ebenso ist das Auswaschen gewöhnlicher Wunden mit Salzwasser durchaus nicht nöthig.

Verletzten überhaupt gebt nie ohne ärztliche Vorschrift erhitzende Dinge und wollt sie damit nicht „stärken"; ist der Kranke schwach und begehrt er etwas, so gebt ihm, wenn er Warmes wünscht, etwas leichte Fleisch- oder saure Rahmbrühe; frisches Wasser oder Zuckerwasser, Wasser mit dem bekannten kühlenden Beisatze von Himbeersaft und dergleichen, wird in der Regel das Beste sein. — Vermeidet stets alles Menschengedränge, sorgt für gute Luft, legt den Verletzten, wenn es immer geht, in keine enge Kammer, habt acht daß das Zimmer weder zu heiß, noch zu kalt sei. — Eine vorzügliche Aufgabe ist die richtige Lage; man muß sich daher zu überzeugen suchen, in welcher Weise der Verletzte am Besten unterstützt werden kann, damit man ihm durch verkehrte, übereilte und rohe Hülfe nicht noch mehr Beschwerde und Gefahr bringe. Es kommt da vieles auf die äußere Umgebung an, in welcher die Verletzung geschah, auf die Jahreszeit, auf die Art der Verletzung und dergleichen mehr. So kann es gut seyn, den Kranken bis zur Ankunft des nicht allzufernen Arztes auf der Stelle liegen zu lassen, wenn die Verletzung sehr schwer ist, wenn bei jedem Versuche zu Bewegungen Vermehrung der Schmerzen eintritt u. s. f. — Insbesondere kann durch ungeschickte Hantierungen bei Knochenbrüchen größeres Unglück herbeigezogen werden; deßhalb unterlasse man ja das gewaltsame Ziehen der Glieder und denke nicht gleich, hierdurch die „Verziehung" wieder einzurichten. Bei Verletzungen der Arme und Beine nach einem Sturz, Fall 2c. wird dieses Ziehen gar häufig vorgenommen und geschieht fast immer am verkehrten Ort. — Es versteht sich von selbst, daß Verletzte jedenfalls aus Nässe, Staub 2c. weggebracht werden müssen, nur geschehe dieß immer sanft und den Umständen entsprechend, wovon weiterhin die Rede seyn wird, wie man solche Leute weiter zu bringen hat.

Wenn der Verletzte nicht sprechen kann, Scheintod vorhanden ist, so sehet nach, ob keine Splitter 2c. durch die Kleider in die Haut gegangen sind; ist dieß der Fall, so müßt ihr sie gleich entfernen; dieß ist auch bei fremden Körpern, die in Wunden stecken geblieben sind, zu bewerkstelligen, muß aber immer ohne Gewaltthätigkeit geschehen; macht nicht viele Versuche bei eckigen, festsitzenden Körpern, sonst könnt ihr leicht größere Verletzungen erzeugen. Einen Stachel, eine Stecknadel wird man leicht entfernen können, allein mit tief eingedrunge-

nen Nähnadeln geht's oft schwer, das Oehr, welches noch herausschaut, wird in der Angst und Unruhe noch tiefer hineingestoßen und dann wird wohl gar auf der entgegengesetzten Seite, der Nadelspitze entsprechend, gedrückt, um die Nadel rückgängig zu machen; — das nützt aber nichts. Ist die Nadel am Oehr nicht mehr zu fassen, so bleibt oft nichts übrig, als sie eben sanft vorwärts zu schieben, damit sie an der entgegengesetzten Seite zum Vorschein komme und ausgezogen werden könne. Alles Graben und Bohren um das Oehr herum meidet. Auch bei tiefeingedrungenen Splittern wird dagegen gefehlt und nicht acht gegeben, in welcher Richtung sie eingedrungen sind; darauf kommt's doch an, damit der Splitter beim Versuche, ihn herauszuziehen, nicht abbreche. Bei Splittern, die in der Nähe des Nagels an Fingern oder Zehen eingedrungen sind, wird gar oft diese Verkehrtheit begangen und dadurch nur der Schmerz erhöht. — Auch mit Bienen- und Wespenstacheln geht es so, falls sie stecken bleiben;* — statt daß ihr ein Zängelchen nehmt, fahrt ihr mit den Zähnen oder den Fingern oder einer Nadel daran herum. — Es gibt Personen, die gegen den Stich der Bienen äußerst empfindlich sind; man hat selbst Zuckungen darnach beobachtet und an empfindlichen Stellen, z. B. am Auge, können heftige Zufälle die Folge seyn; da muß man nicht versäumen, den Arzt bald herbeizurufen.

Schußwunden kommen gar oft vor, besonders auch, trotz aller Verbote, in der Neujahrsnacht; man sieht, zumal bei übermäßig geladenem und dann platzendem Gewehr nicht selten sehr ausgedehnte Verletzungen, Abreißen von Fingern, tiefe Zerreißungen der weichen Theile, Zersplitterungen der Knochen, und Mancher hat bei diesem Neujahranschießen seine Hand verloren oder ist an den schlimmen Folgen, an Brand, Wundstarrkrampf 2c. zu Grunde gegangen. Zuweilen werden, um der Strafe zu entgehen, solche Verletzungen verheimlicht und sehr mißhandelt; der gemeine Mann insbesondere ist mit reizenden Pflastern und Salben bei allen Verwundungen gleich

* Das ist nur selten der Fall. Noch jetzt glaubt man, das Steckenbleiben des Stachels verursache die Entzündung und den Schmerz, während dieß allein von dem scharfen Safte herrührt, den das Thier in die Wunde einläßt. Ein wenig Salmiakgeist darauf ist das beste Mittel in der ersten Zeit.

bei der Hand, und auch im Mittelstande weiß man mit derartigen Verletzungen schlecht umzugehen. — Das erste ist, alles Fremde, durch den Schuß in die Wunde Gekommene gleich zu entfernen, sie gegen den Einfluß der Luft zu verwahren und anhaltend kaltes Wasser überzuschlagen (was vorzüglich auch in der warmen Jahreszeit angewendet werden muß), um die Zerstörung durch Brand möglichst zu verhindern oder zu beschränken. Sehr wirksam sind hier die kalten Berieselungen mittelst kleiner, andauernder Ströme von frischem, durch Eis gekältetem Wasser. Zu dem Ende nehmt einen kleinen Kübel, bohrt mitten hinein einige kleine Löcher und zieht durch jedes Loch einen dicken Faden, doch so, daß es nicht fest verstopft ist, hängt dieses Gefäß über dem Verletzten auf, füllt es mit Wasser und legt die Fäden auf die verletzte Stelle; das Wasser läuft nun an denselben herab und so wird eine beständige Kälte an der Wunde erhalten. Nur sorgt auch dafür, daß das abfließende Wasser in ein anderes Gefäß ablaufe und der Verletzte sonst nicht naß werde.

Andere gequetschte und gerissene Wunden verwahre man auch gegen die Luft und mache kalte Umschläge. Es gibt aber Personen, welche die Kälte nicht vertragen; bei ausgedehnteren Verletzungen entsteht ohnehin gern Frost, Zittern, Zähneklappern. In solchen Fällen nehme man reine Baumwolle (Watte) und umwickle damit, nachdem man sie zuvor mit Gänsefett, reinem Oel, Butter oder dergleichen bestrichen hat, das verletzte Glied; auch kann ein reiner Leinwandlappen verwendet werden; — über das Ganze bindet man ein trocknes Tuch und sorgt für eine ungezwungene Lage des Theiles; für den Arm dient am Besten eine über die Schulter gehende Schlinge oder Lade, in welcher der Arm in halber Beugung recht bequem ruht. —

Auch geschnittene Wunden verwahre man nur bald gegen die Luft, und komme ja nicht gleich mit den üblichen Pflastern und Salben, die auch hier nur reizen. Nähert die Wundränder, bedeckt die Wunde mit einem in Oel oder Fett getauchten Läppchen und bindet das Ganze zu. — Gebt auf die Richtung der Wunde acht und seht zu, daß ihr dem Klaffen möglichst begegnet. Dieses Klaffen rührt davon her, daß sich die beiden Wundränder vermöge der Zusammenziehungskraft der Haut und des Fleisches (der Muskeln) von einander

zurückziehen; Wunden in die Quere des Armes und Beines klaffen daher stärker als Längswunden. — Die Schreiner haben ein Mittel, welches sie bei Schnittwunden anzuwenden pflegen und was offenbar vortrefflich wirkt: es ist der Leim. Die Wundränder werden an einander gebracht, mit dem vom warmen Leim befeuchteten Pinsel überstrichen und darüber ein Leinwandlappen oder selbst nur ein Papierstreif gelegt. — Dieß hält, wenn es gut angebracht ist, viel besser als das beste Heft- oder englische Pflaster, zumal wenn man es noch mit etwas Firniß überstreicht, welcher gegen die Nässe schützt.*

Am bedenklichsten sind die Wunden in der Nähe von größeren Gelenken oder in diese selbst; da muß man die Wundränder schnell zu nähern suchen, damit so wenig als möglich Luft eindringe, denn hierdurch wird die Entzündung vermehrt.

Blutungen aus Wunden sind einstweilen nach den bereits angegebenen Vorschriften zu behandeln.

Ein häufiger Gegenstand der Hülfe sind Verbrennungen am Feuer oder durch ätzende Stoffe, wogegen eine Unzahl von Mitteln im Volke gebräuchlich sind; man legt Fett, Oel, Bleisalbe (Brandsalbe) auf, macht kalte Umschläge oder taucht das verbrannte Glied anhaltend in kaltes Wasser, legt frisch geschabte Kartoffeln oder gelbe Rüben (Möhren)** auf und was dergleichen mehr ist. Feuerarbeiter halten die verbrennte Stelle an das Feuer, doch so, daß nur ein geringerer Grad von Hitze einwirkt als der war, durch welchen die Verbrennung bewirkt wurde.*** — Bei ausgedehnteren Verbrennungen wird das kalte Wasser nicht vertragen und schadet sogar, man muß sich da nur auf milde Sachen beschränken und die Brandwunde gegen die Luft verwahren. Hiergegen dient die Baumwolle am besten, man kann sie, oder auch reines Linnen, mit etwas Fett oder Oel bestreichen und so den verbrannten Theil sanft umwickeln und mit einem Tuche einbinden. — Oeffnet

* Pflasterverbände an Händen und Fingern gehen beim Waschen leicht los; das Ueberfahren mit Firniß schützt dagegen recht gut.

** Wirken nur durch die Kälte.

*** Dieß ist in England der Fall, wo die Verbrennungen mit Weingeist, Terpentinöl ꝛc. nicht so selten sind. Bei geringeren Brandwunden wird in England auch erwärmter Weingeist oder erwärmtes Terpentinöl übergeschlagen.

Brandblasen nicht unvorsichtig und zieht die Oberhaut nicht weg. Es ist am besten, die Blasen nur mittelst eines kleinen Stiches zu öffnen, so daß die Haut möglichst geschützt bleibt, denn sonst gibt's eine starke Eiterung, die bei Brandwunden ohnehin schon stark genug ist. — Wo die verbrannten Hautstellen nur geröthet sind, da leget trockene Baumwolle um. — Rührt die Brandwunde von siedendem Fett her, so muß dieß vorsichtig weggenommen werden und dann verfährt man wie bereits gesagt. Sind die Augen getroffen, so müßt ihr nicht anstehen, einen Arzt zu befragen; so ist es auch bei Verbrennung (eigentlich Aetzung) mit Vitriolöl, Scheidewasser und dergleichen, und mit Verbrennung durch Schießpulver, wo die Augen ebenfalls oft Noth leiden und die Körner aus der Haut genommen werden müssen, wenn der Verbrannte nicht schwarz gescheckt aussehen will. — Mit dem Wasser sei man bei Verbrennung mit ätzenden Stoffen recht vorsichtig; wenn man zu wenig Wasser nimmt, so verbreitet man den Stoff noch mehr; ist Aetzendes an's Auge gekommen, so tupfe man's vorsichtig mit Charpie oder Fließpapier (mit dem frisch abgerissenen, recht aufsaugenden Rande) von der betroffenen Stelle ab und enthalte sich alles Reibens, was man so gern thut, wenn etwas in's Auge geflogen ist, z. B. ein Metallspähnchen, was man mit einer kleinen Zange herausholen kann; geht's nicht gleich, so macht nicht lange Versuche, sondern ruft einen Arzt, denn es tritt oft schnell Entzündung und Lichtscheu ein, wo alsdann die Entfernung des fremden Körpers schwer ist; derselbe Fall ist's mit Aehren-Grannen, welche sich Schnitter in's Auge stoßen; sie brechen leicht ab und es bleiben Reste stecken. Steinchen, Sägespähne ꝛc. kann man mit einem zugespitzten Leinwand- oder Papierstreifen leicht vom Auge wegbringen, während Waschen und Ausreiben nur verschlimmern.

Ist ein Verletzter in tiefer Ohnmacht oder im Zustande von Scheintod, so verfahrt nach den Vorschriften, die hierfür in diesem Buche gegeben sind; dieß gilt auch für Blutende.

Eine besondere Betrachtung verdienen noch die vergifteten Wunden; dieß sind Bienen- und Wespenstiche in geringerem Grade, der Biß von Schlangen und wüthenden Thieren, ferner die Wunden, in welche Ansteckungsstoffe von der Rotzkrankheit der Pferde, faules Blut oder Fleisch gekommen sind;

diese sind viel bedenklicher. Es kommt vor, daß Landleute von einer Giftschlange gebissen werden, und es erst bemerken, wenn die Wirkungen eintreten, was schon nach einigen Minuten geschieht; da ist es denn freilich zu spät. Manche sind gebissen worden und meinen es wäre eine Verletzung von einem Dorn, scharfen Stein oder dergleichen. Um eine so gefährliche Verwechslung zu vermeiden beobachte man Folgendes:

1) Die Wunde besteht entweder in zwei feinen Rissen, welche ein Viertel- bis einen halben Zoll von einander entfernt sind; die Giftschlange hat hier mit den Zähnen beider Seiten, jedoch nur oberflächlich in die Haut gebissen; doch können am Ende der Ritzen die Zähne tiefer eingedrungen seyn.

2) Die Wunde ist ein einfacher Ritz oder ein einfacher Stich, wenn das Thier nur mit einem Zahne gebissen hat.

3) Die Wunde besteht aus ein Viertel- bis einen halben Zoll von einander liegenden feinen Stichen, die bis $\frac{1}{2}$ Linie tief eingedrungen seyn können, mehr nicht. Wenn zwei dicht neben einander stehende Giftzähne einer Seite zugleich eingedrungen sind, so ist die kleine Wunde geräumiger und es kommt öfter ein kleiner Blutstropfen heraus. Nimmt man hinter den zwei Stichen den Eindruck der kleinen Gaumenzähne der Schlange (die kein Gift enthalten) wahr, so sind die Giftzähne tief eingedrungen.

4) Zuweilen ist gar keine Wunde mehr sichtbar, die eingetretene schmerzhafte Geschwulst, die schnell zunimmt, macht, daß der Stich oder Ritz nicht mehr zu sehen ist. Selten ist der Gebissene im Stande, die Wunde durch das Tröpfchen wasserhellen gelblichen Giftes zu erkennen.

Es kommt also Alles darauf an, daß ihr euch das eben Gesagte wohl merket und das Gift, wenn es auf der Wunde zu sehen ist, schnell abwischet und die Wunde aussauget; das Ausgesogene werde ausgespieen. Hat man ein Messer bei sich, so schneide man die Hautstelle herzhaft aus, was ja nicht tief zu seyn und das Fleisch nicht zu treffen braucht, indem die Bißwunde höchstens $1\frac{1}{2}$ Linie tief gehen kann; wer kein Messer bei sich hat, wasche sie, nachdem sie ausgesogen ist, mit Wasser oder mit Urin tüchtig ab und drücke Erde oder ein Steinchen fest darauf. Der Gebissene eile nach Hause, es wird dann meistens noch Zeit seyn, mit einer Scheere die

Wunde auszuschneiden; sie muß recht ausbluten und mit Salzwasser ausgewaschen werden, bis der Arzt herbeikommt. Auch kann man sie mit einem Stückchen Holz ausbrennen, oder etwas Schließpulver darauf anzünden. — Das Umbinden des gebissenen Körpertheiles mit einer Schnur hilft nichts, denn bald überschreitet die Geschwulst die eingeschnürte Stelle und es wird dadurch der Brand nur noch mehr befördert. — Es ist um so nöthiger, daß man sich mit diesen im Augenblick oder doch gleich nach geschehenem Bisse anzuwendenden Mitteln bekannt mache, als in manchen Gegenden Deutschlands die Otter häufig ist und auf Wiesen die baarfuß gehenden Leute gebissen werden. Man rechnet, daß bei uns — denn in andern Ländern kommen bedenkliche Schlangenbisse viel häufiger vor — ein Viertel der Gebissenen stirbt.

Bei dem Biß wüthender Thiere verfahre man im ersten Augenblick ebenso und versäume es ja nicht, sogleich zum Arzt zu senden, damit das ordentliche Ausbrennen der Wunde schnellstens geschehe. — Mit Rotzgift ꝛc. verunreinigte Wunden ziehen bei Stallknechten ꝛc. eine ähnliche äußerst gefährliche Krankheit herbei, welche der Rotzkrankheit der Pferde sehr ähnlich ist. Aussaugen muß man derartige Wunden nicht, sondern gleich ausdrücken, mit Salzwasser oder Lauge auswaschen, recht ausbluten lassen und feine Wunden aufschneiden, damit man auf das in der Tiefe steckende Gift wirken kann. —

Von großer Wichtigkeit ist es bei Personen, die von einem wüthenden Thier gebissen sind, daß man sie bei gutem Muthe erhält; das Nöthige muß einstweilen für sie geschehen, zwar mit Schnelligkeit und Entschiedenheit, allein doch mit jener Ruhe, welche dem Gemüthszustande des Verletzten entspricht. Die Worte „Hundswuth" und „Wasserscheu" klingen so furchtbar und sind im Stande, so entsetzlich lähmend auf den Menschen einzuwirken, daß seine ganze Kraft zusammensinkt. — Muth müßt ihr selber zeigen und dadurch dem Gebissenen ihn einflößen, nicht jammern und wehklagen und das Entsetzlichste vorausmalen, denn ihr könnt dadurch in der That etwas dem sehr Aehnliches durch die gewaltige Aufregung und Spannung des Verletzten herbeiziehen, ja man hat gesehen, daß so furchtbar aufgeregte Kranke selbst von Aerzten schon wie Wasserscheue behandelt wurden, bis es gelang, den Gebissenen durch vernünftigen Zuspruch zu beruhigen.

Viertes Hauptstück.

Bei Knochenbrüchen, Verrenkungen und Leibschäden.

Sie kommen so häufig vor, daß man sie unter die gewöhnlichsten Unglücksfälle rechnen muß, daher auch die Zeichen davon leicht erkannt werden. Doch gibt es auch Fälle, wo selbst einem geschickten Arzte Zweifel aufstoßen. Für den Nichtarzt sind jene Knochenbrüche unscheinbar, wobei die zerbrochenen Theile nicht von einander gewichen sind. — In der Regel aber vernimmt derjenige, welchem ein Knochen zerbricht, im Augenblicke ein Krachen, mehr oder minder starke Schmerzen an der betroffenen Stelle und das Glied oder die Stelle hat die natürliche Richtung und Gestalt nicht mehr. Jede Bewegung vermehrt den Schmerz und man bemerkt bei dem Versuche, die von einander stehenden Theile in eine andere Lage zu bringen, ein Knistern, Knittern oder Krächeln.

An Armen und Beinen sind Knochenbrüche meist leicht zu erkennen, nicht so an anderen Körpertheilen; so z. B. sind Brüche der Rippen bei dicken Personen oft schwer zu unterscheiden, indem das Abstehen der Bruchenden nicht zu bemerken ist u. s. f. — Ist man zweifelhaft, ob ein Knochenbruch da sei, so ist es bis zur Ankunft des Arztes immer gerathen, den Verletzten so zu behandeln, als wäre wirklich ein Knochenbruch vorhanden. — Das Erste ist jedenfalls immer; daß ihr das gebrochene Glied nicht mehr gebraucht, keine Versuche macht, wie umfangreich die Verletzung sei und was ihr etwa noch auszuhalten vermöget, ferner, daß ihr ihm eine solche Lage gebt, welche es gegen eine weitere Verrückung schützt. — Bei Knochenbrüchen am Schädel ist am wenigsten zu säumen, den Arzt herbeizurufen; bis zu seiner Ankunft verhalte man sich wie bereits gesagt ist (Seite 229 dieses Buches); bei Rippenbrüchen lege man den Verletzten in's Bett, entkleide ihn und lege auf die betroffene Stelle einstweilen ein achtfach zusammengefaltetes Schnupftuch, Baumwolle oder dgl. und umgebe nun das Ganze etwas fest mit einem Handtuche, dessen Ende mit ein Paar Stichen angenäht wird; der Verletzte liege so, daß er die Brust mehr hervordrückt und wölbt. —

Beim Bruche des Schlüsselbeins lege man den Arm in eine Schlinge und halte ihn mehr nach hinten, aber dicht am Leibe. —

Bei einem einfachen Bruche des Vorderarms oder der Hand wird ebenfalls eine Schlinge oder Lade angelegt, worin der Arm ruht, ohne zu hängen. Auch beim Bruche des Oberarmes thue man das, sorge aber einstweilen dafür, daß der Oberarm fest am Leibe angedrückt sei; deßhalb legt ein Tuch breit um den gebrochenen Oberarm und bindet es auf der entgegengesetzten Seite fest; dann erst wird der Arm in die Binde gelegt. — Auf diese Weise hat das zerbrochene Glied einstweilen den besten Halt.

Beim Bruche des Ober- oder Unterschenkels muß der Verletzte in's Bett gebracht und gerade auf den Rücken gelegt werden; man bindet dann das gebrochene Glied mittelst Tücher an das gesunde als eine Stütze an. — Bei einfachen Brüchen der Art ist es auch zweckdienlich, das zerbrochene Glied auf ein Kissen zu legen, wenn ein solches vorräthig ist, oder, wenn das Unglück z. B. im Freien geschah, Gras, Heu, Moos u. dgl. zu nehmen und vermittelst Kleidungsstücken, Schnupftücher 2c. ein Nothkissen zu bilden, auf welchem das Bein wie in einer Lade liegt, nachdem man das Ganze mit Tüchern umgeben hat. — Zu Hause kann alsdann Wolle, Baumwolle, Werg, Spreu 2c. genommen werden, womit man einen Sack von entsprechender Größe ausfüllt. — Dieses Umgeben und Einbinden des gebrochenen Gliedes in ein Kissen ist dann vorzüglich nothwendig, wenn der Verwundete noch weiter gebracht werden muß, sich wohl gar im Rausche befindet, wenn heftige Schmerzen vorhanden sind, welche unwillkürliche Bewegungen und Zuckungen hervorrufen, wenn das gebrochene Glied sich beständig mehr verrückt, was durch die Erschütterung beim Fahren noch vermehrt würde. In solchen mißlichen Umständen dient dann noch vorzüglich das Befestigen des zerbrochenen Gliedes mit Schienen. — Was will man z. B. in dem Falle machen, wenn der Reisewagen umgeworfen wird und Jemand das Bein bricht? Der Wundarzt ist fern, es ist üble Jahreszeit und es muß der Verletzte in den nächsten Ort gebracht werden, der vielleicht einige Stunden entfernt ist. — Da muß man aus der Noth eine Tugend machen, Pfähle, Latten oder sonstige glatte und möglichst platte Stücke

Holz nehmen, sie mit Schnupftüchern, Schürzen, Halstüchern ꝛc. einwickeln und an das Bein anlegen, Sitzkissen aufschneiden und darum binden u. s. f. — Die festhaltenden Hölzer, Schienen, sind zu Hause leicht zu haben; man kann auch Leder oder Pappdeckel nehmen, oder langes Stroh mit Schnur (Spagat) umwickeln. Alle Schienen dürfen nicht zu fest drücken, namentlich nicht auf wunde Stellen, die man vorher bedecken muß; sind Wunden und Zersplitterungen vorhanden, so muß man sich lieber auf weichere Umgebung mittelst Kissen, Heu ꝛc. beschränken. Kann der Verwundete im Augenblick keinen Druck vertragen, so muß Jemand das gebrochene Glied in der zweckmäßigen Lage ruhig halten, und sachte abgewechselt werden, bis der Arzt kommt. —

Vorsichtig seid beim Entkleiden derer, die einen Knochenbruch oder eine Ausrenkung erlitten haben, sonst kann das Uebel vergrößert werden. Erst müssen die Kleidungsstücke von dem unversehrten Körpertheile weggenommen werden, damit man dann ungehindert den versehrten freibringe; im umgekehrten Falle ist starke Bewegung, Zerrung ꝛc. nicht zu vermeiden. Können die Kleider nicht ausgezogen werden, was bei Nässe oft der Fall ist, so muß man sie losschneiden, aber nur in Allem nicht zu sehr eilen.

Beim Entkleiden muß der Verletzte von einer oder mehren Personen gehörig unterstützt und vorzüglich Bedacht genommen werden auf das gebrochene Glied, was dabei gelinde ausgestreckt und so gehalten werden muß.

Geschieht aber ein Unglück im Freien, auf der Reise ꝛc., so ist ein Entkleiden ja gar nicht nothwendig, und bei Brüchen der unteren Gliedmaßen können die angegebenen Nothverbände über die Beinkleider angelegt werden. Schmutz, Nässe vorzüglich, umgehet aber möglichst.

Bei Verrenkungen, wo das Glied in einer mehr oder weniger unbeweglichen Stellung verharrt, lasse man sich nicht verleiten, durch gewaltthätige Bewegungen, Ziehen und Zerren die Einrichtung zu bewerkstelligen. Die Unterscheidung, nach welcher Richtung hin eine Ausweichung des Knochens stattgefunden habe, ist der Maßstab für die anzuwendende Hülfe; je gewaltthätiger die Versuche sind, desto mehr Schaden müssen sie bringen, wenn man nicht weiß, wo es eigentlich fehlt. Zerreißungen innerer Theile des Gelenkes können dadurch oft erst

recht hervorgebracht werden. — Es ist sehr zweckmäßig, den Verletzten ruhig zu lassen, das betroffene Glied so zu legen, daß es am wenigsten Schmerzen verursacht, und bis zur Ankunft des Arztes kalte Umschläge darüber zu machen. —

Sehr viel Unglück geschieht durch Leibschäden, welche man sich durch ungeschickte, heftige Bewegungen, Ausgleiten und Fehltritte, Tragen und Heben schwerer Lasten &c. zuzieht, die auch angeboren vorkommen, aber bei kleinen Kindern leicht heilen, wenn ein zweckmäßiges Bruchband angelegt wird. — Doch wir reden hier nicht von den Leibschäden der Kinder, bei welchen viel weniger Gefahr ist, sondern von denen der Erwachsenen, welche durch Vernachlässigung oft äußerst schlimme Folgen nach sich ziehen. — Sie entstehen an verschiedenen Stellen des Unterleibes, doch meistens in der Leistengegend, in der Weiche, sind oft sehr klein, namentlich die bei Frauen in der Schenkelbeuge, bringen aber nichts desto weniger lebensgefährliche Zufälle hervor. — Entweder entstehen Leibschäden schnell oder langsam, in welch letzterem Falle in der Regel Störungen in der Verrichtung der Unterleibswerkzeuge vorhanden sind. — Was Leibschäden so gefährlich macht, ist die Einklemmung, d. h. der Zustand, wo die Geschwulst nicht wieder zurückgeht oder nicht zurückgebracht werden kann, schmerzhaft wird, der Unterleib sich schmerzhaft auftreibt, und Erbrechen mit Stuhlverstopfung sich einstellt, Entzündung, Brand und Tod folgen.

Viele Leute gibt es, welche aus falschem Schamgefühle dieses Gebrechen verheimlichen, wo dann auf Einmal die Einklemmung hervortritt; ja es gibt Personen, die so wenig auf sich acht geben, daß sie nicht einmal wissen, sie hätten ein solches, wovon sich der Verfasser dieses Buches bei Rekrutenaushebungen überzeugte; die meisten Landleute versäumen es, Hülfe dagegen zu suchen und lassen das Uebel selbst bis zu einer so großen Höhe gedeihen, daß ein großer Theil der Eingeweide außer der Bauchhöhle liegt.

Aufmerksam will ich daher darauf machen, daß der an einem Leibschaden Leidende zeitig einen Arzt befrage, welcher ihm ein zweckmäßiges Bruchband verschaffen wird. — Häufig sieht man zwar, daß Bruchkranke ein Band tragen, es ist aber so elend, „der Fleck ist neben das Loch gesetzt", daß das Uebel dadurch nur verstärkt wird. Ein schlechtes Band

ist schlimmer als gar keines; durch ein gutes kann die Gefahr des Einklemmens allein gehoben und selbst in den Jünglings- und Mannsjahren noch die Möglichkeit gegeben werden, daß der Bruch heile, indem sich die Bruchpforte schließt und nichts mehr heraustritt. —

Die Leibschäden sind so verbreitet und meist so vernachlässigt, es sterben so manche Leute an einem eingeklemmten und brandig gewordenen Bruche, daß auf diesen Umstand nicht genug aufmerksam gemacht werden kann, — nicht allein auf dem Lande, selbst in der Stadt. —

Sehr wohlthätig sind in England, wo man fast den dritten Menschen für einen Bruchkranken hält, die Vereine, um arme Bruchkranke mit einem Bande zu versehen, sie anzuleiten, wie sie es anlegen müssen, wie sie sich überhaupt dabei zu verhalten haben. — Solche Vereine lohnten sich auch in Deutschland der Mühe!

Ist der Bruch einmal eingeklemmt, so säume man ja nicht, sogleich den Arzt zu holen; der Kranke halte sich ganz ruhig, wolle den Schmerz und die Uebelkeit und das Erbrechen nicht mit geistigen Getränken, „Krampftropfen", Kamillenthee und dergleichen stillen, denn das Alles wäre nur Oel in's Feuer gegossen; er hüte sich ja, Gewalt anzuwenden und den Bruch zurückdrängen zu wollen, denn auch dieses würde den Reiz nur vermehren. Dagegen ist es zweckmäßig, einstweilen recht kalte Umschläge über die Geschwulst zu machen.

Fünftes Hauptstück.

Von den Giften und der ersten Hülfe bei Vergiftungen.

Gifte nennen wir, um beim Begriffe des gewöhnlichen Lebens stehen zu bleiben, jene Stoffe aus den drei Naturreichen, welche schon in verhältnißmäßig geringer Menge der Gesundheit Nachtheil bringen und in höherem Grad den Tod bedingen, indem sie theils chemisch wirken, d. h. durch Zerstörung der natürlichen Gewebe des Körpers, theils die Lebensthätigkeit schnell lähmen, wobei die Wirkung je nach der Art des Giftes in den verschiedenen Theilen des Kör-

pers hervortritt, und mehr oder minder starke Veränderungen, namentlich im Blute, bemerkt werden. — Wir haben bereits von einem Theile der giftig wirkenden Stoffe gesprochen, als von den vergifteten Wunden und den zum Athmen untauglichen Luftarten die Rede war; die Wirkungen, welche darnach eintreten, sind ganz den übrigen Vergiftungsfällen beizugesellen; der Unterschied ist der, daß man im gewöhnlichen Leben nur dann von „Vergiftung" spricht, wenn ein dem Leben feindlicher Stoff durch den Mund in den Magen gelangt ist; allein Vergiftungen entstehen auch, wie wir sehen, wenn solche Stoffe unmittelbar in das Blut kommen oder eingeathmet werden, geschehe nun dieß Alles durch einen Zufall und unvorsätzlich oder mit Absicht, beim Selbstmord durch Vergiftung z. B. vermittelst Arsenik, Kohlendampf (wie dieß in Frankreich bei Selbstmördern fast „Mode" wird!) oder anderer Gifte.

Unter den Mineralien und Pflanzen gibt es vorzüglich viele Gifte, und zwar scharfe oder ätzende, worunter z. B. Arsenik, Grünspan, Vitriolöl, Scheidewasser und andere Säuren, Aetzlauge, Quecksilbersublimat, Phosphor zu den bekanntesten gehören; von Pflanzen nenne ich den Seidelbast (Daphne Mezereum), den giftigen Hahnenfuß (Ranunculus acris), die Stephanskörner (Delphinium Staphysagria), die Purgirkörner (Semina Crotonis Tiglii), die Wolfsmilcharten (Euphorbia); — von Thieren z. B. die spanischen Fliegen.

Haben solche scharfe Stoffe auf die äußere Haut eingewirkt, so wird die reichliche Anwendung des kalten Wassers (worüber schon bei der Verbrennung durch Vitriolöl ꝛc. die Rede war) nützlich seyn, und wenn der heftigste Reiz vorbei ist, durch Einwickeln mit Baumwolle oder Linnen in laues Oel oder Fett getaucht. — Ist scharfes Gift verschluckt worden, so gibt man Fett, Oel und dergleichen in Wasser, um Erbrechen hervorzurufen, wenn man noch zeitig dazu kommt; man reizt den Schlund mit einer Feder oder mit dem Finger. Ist Arsenik genommen worden, so läßt man reichlich Schmiedewasser oder Hammerschlag in Wasser trinken, bis der Arzt ein besseres Eisenmittel gibt; — gegen Quecksilbersublimat gibt man viel Eiweiß und gegen Grünspan viel Zuckerwasser. — Wurde sonst ein scharfes Gift verschluckt, oder überhaupt ein giftiger Stoff, den man nicht kennt, so wird bis

zur Ankunft des Arztes viel Milch getrunken, oder eine Abkochung von Leinsamen und dergleichen schleimigen Sachen.

Sehr bekannt sind viele von den betäubenden Giften und damit geschehen insbesondere auch bei der lieben Jugend die meisten Unglücksfälle; dahin rechnet man den Stechapfel (Datura Stramonium), das Bilsenkraut (Hyoscyamus niger), den Nachtschatten (Solanum nigrum), den Tabak (Nicotiana Tabacum), die Tollkirsche (Atropa Belladonna), den Land- und den Wasserschierling (Conium maculatum und Cicuta virosa), den Fingerhut (Digitalis purpurca), den Giftlattich (Lacluca virosa), die Blausäure, die bittern Mandeln, den Lolch (Lolium temulentum), das Mutterkorn, die geistigen Getränke im Uebermaße; ferner das Opium und die Mohnköpfe zc. In die Reihe der betäubenden Gifte gehören denn auch noch die schädlichen Luftarten.

Zu den betäubend-scharfen Giften gehören der Eisenhut (Aconitum), die Herbstzeitlose (Colchicum autumnale), die weiße und die schwarze Nießwurz (Veratrum album und Helleborus niger, und andere Arten der Geschlechter Veratrum und Helleborus), der Sumach (Rhus Toxicodendron), der Fliegenschwamm (Agaricus muscarius), die Sauerkleesäure, das Wurstgift u. s. f.

Sind betäubende Gifte genommen worden und darnach Kopfweh, Schwindel und Taumel, Betäubung, rothes Gesicht, starrer Blick mit erweitertem Augenstern, Gesichtstäuschungen, Zuckungen, Krämpfe im Schlund und die sonstigen Zufälle erschienen, welche von diesen Giften eigenthümlich hervorgerufen werden,* so müßt ihr ebenfalls suchen, den Magen baldigst auf die angegebene Weise zu entleeren; dabei werden kalte Umschläge auf den Kopf, kalte Waschungen und Begießungen gemacht; beim Stechapfel gebt noch Essig oder Citronensaft in Wasser, beim Opium schwarzen Kaffee.

Von dem Blei, diesem zusammenziehenden Gifte, habe ich schon anderwärts (S. 196) gesprochen.

Die Ärzte verehren in vielen Stoffen, die im gewöhnlichen Leben Gift genannt werden, sehr wirksame Heilmittel; wenn sie an dem passenden Orte und in der richtigen, meistens

* Von den Pflanzengiften wird in der Botanik die Rede noch besonders seyn und dort sollen auch die eigenthümlichen Wirkungen näher besprochen werden.

nur sehr unscheinbaren Gabe dargereicht werden, ist von ihnen kein Schaden zu fürchten; aber wie wir schon aus der sehr kurzen Darstellung vorhin sahen, ebenso nachtheilig sind die Gifte für den menschlichen Körper; darum wäre es eine sehr wichtige Sache, wenn die Jugend, insbesondere jene dem gesunden Leben feindlichen und schädlichen Pflanzen in den Schulen kennen lernte — nicht aus den Büchern, sondern durch lebendige Anschauung, damit sie nicht mit Stechapfelkapseln und Samen spielen, die Tollbeeren für Kirschen essen, und sich mit dem Seidelbast arg weh thun. — Manche dieser Giftpflanzen wachsen nahe an den Wohnungen, auf den Spielplätzen der Kinder, und so ist die Gelegenheit zum Unglücke gegeben; hier kann nur durch Belehrung der Jugend gewirkt werden. Die Alten mögen aber das Gelernte anwenden und dafür sorgen, daß Giftpflanzen um die Wohnungen ausgerottet werden. — Ihr fahndet ja auf Raupen und anderes Geschmeiß hoch oben, weil es dem Leben eurer Bäume schadet; fahndet auch auf die Gifte da unten am Boden, die oft in schöner Gestalt das Leben eurer Kinder bedrohen!

Zweiter nützlicher Anhang.

Von den ersten und nöthigsten Vorsichtsmaßregeln, welche beim Weiterschaffen von Verwundeten und sonst Verunglückten zu beobachten sind.

Verwundungen, Verletzungen und andere Unglücksfälle ereignen sich häufig unter äußeren Verhältnissen, wo es sehr schwierig, ja theilweise unmöglich ist, irgend zweckmäßige Hülfe zu schaffen, wo man sich lediglich darauf beschränken muß, weiteres Unglück zu verhüten, Alles abzuhalten, was das unheilvolle Ereigniß noch vergrößern kann, und den Verunglückten thunlichst schnell unter Obdach und der Hülfe nahe zu bringen. Personen, welche den Verunglückten zu Hülfe eilen, verlieren, wenn sie selbst dabei sind, wo das Unglück geschieht, nur zu häufig den Kopf; wie bei einem Brande ergreifen sie in der Zerstörung, im Durcheinander und in der Eile verkehrte Mit-

tel und Wege, und sind auf diese Weise nur geeignet, den Wirrwarr zu vermehren. Man bleibe hübsch bei Sinnen und schade dem Verunglückten nicht durch hastige Hülfe, die in einem Augenblick zusammenreißt, was sie im andern gebaut hat.

Bei Verunglückten müßt ihr immer erst wohl darauf acht haben, welche Art von Verletzung ꝛc. Ursache ist, und in welchem Kräftezustand der Betroffene sich befindet, welche Hülfe er sich selber noch geben kann; das Fehlende habt ihr für den Augenblick auf passende Weise zu ersetzen und da müßt ihr eben eure Geistesgegenwart beisammen halten; rascher Entschluß und zweckmäßige Ausführung, das ist die Frage.

Es versteht sich von selbst, daß wo eine Person nicht im Stande ist, wirksam zu helfen, dieselbe sogleich andere herbeiruft; aber wenn man den Verunglückten am Rande eines Wassers liegend findet, so wird man ihn erst ganz auf's Trockene bringen und dann für's Weitere sorgen, — und was solche Fälle mehr sind.

Oft hat man gar nichts bei der Hand, um einen Verunglückten weiter zu bringen, als eben die — Hände, und mit denen müßt ihr euch eben durchhelfen. Verunglückte, die nicht sitzen können, werden von einer Person unter den Achseln gefaßt, von einer andern seitlich unter dem Kreuz und an den Schenkeln, nicht aber unten an den Beinen, wobei der Körper sonst leicht gezerrt wird und mitten herabfällt. — Kann der Verunglückte sitzen, so fassen sich zwei Personen, die eine mit der rechten, die andere mit der linken Hand, setzen den Kranken darauf, der sich nun an den beiden Trägern festhält, indem er seine Arme um deren Hals legt. Das ermüdet weniger, als wenn man den Kranken auf eine Stange oder ein Brett sitzen läßt. — Wechselt nur die Arme! — Hättet ihr immer eine Tragbahre bei der Hand, so könnte es besser gemacht werden, und lägen überall Matratzen und Kissen, ja nur Heu, Stroh, Moos, Stangen, Bretter, und etliche Stricke, so wäre es ein Leichtes, Geprügelte, Geschossene, Scheintodte ꝛc. vom Feld und von der Straße weg in's Zimmer zu bringen. Im Schlachtgetümmel kann der „Transportwagen" auch nicht gleich herbei und die Waffengenossen setzen darum den Verwundeten auf eine Flinte und tragen ihn fort, oder sie befestigen zwei Flinten mit Riemen und zwei kleinen Querhölzern im Abstand von zwei bis drei Fuß an einander,

breiten einen Mantel darüber und nun kommt der Zerschossene darauf; das geht denn so eine Weile, bis sie an was Besseres kommen; — eine Leiter wäre da schon etwas ganz Vortreffliches und ein Tornister ein prächtiges Kopfkissen.

Wenn ihr eine Art von Tragbahre glücklich zusammengezimmert habt, so legt nur den Kranken nicht so mir nichts dir nichts darauf, sondern versuch' es erst einer von euch, ob das Ding etwas aushalten könne. — Arme und Beine dürfen, wenn etwas daran gebrochen ist, nicht herunterbaumeln.

Genug an diesen Andeutungen, den es ist ganz unmöglich, für alle Fälle das Thunlichste voraus zu bestimmen; damit wäre es jedem lahmen Gesellen sehr leicht gemacht, zum Nutzen Verunglückter ein rühriger Bursche zu werden. Das wäre zwar ein großes Glück für die zerbrochene, gestochene, zerquetschte und gedrückte Menschheit!

Ich muß sagen, es gibt ein ausgezeichnetes Handbuch für eine Menge solcher Fälle, und dieß ist dasselbe, welches einst der berühmte englische Arzt Sydenham einem jungen Arzte rieth, der ihn frug, welche Bücher er lesen solle: — den — Don Quixote. Dem Ritter von der traurigen Gestalt und seinem Diener Sancho Pansa widerfuhr so manches Leid an Armen und Beinen, an Schädel und Rücken, und dennoch kamen sie vom Kampfplatze, zwar oft in jämmerlichem, aber doch immer in einem Zustande zu Hause oder sonst irgendwo an, wo Hülfe bei der Hand war, und immer haben Herr und Diener mit erfinderischem Geiste ihre Tracht Prügel von dannen gebracht. — Leset also den Don Quixote, ihr lieben Leute!

Siebente Abtheilung.

Von dem Arzte, und wie ihr in gesunden und kranken Tagen zu ihm steht.

Es ist die gewöhnliche Ansicht, daß der Arzt nur für die kranken Tage da sei; man denkt sich ihn im gemeinen Leben als einen Wiederhersteller der Gesundheit, nicht als einen Erhalter und Bewahrer, nicht als einen Vorbauer gegen Krankheit. — Die edelste Aufgabe der Heilkunst besteht aber eigentlich darin, sich selber überflüssig zu machen; das Gesundmachen steht im Grunde nur im zweiten Rang, ist aber längst in den ersten eingerückt. — In gesunden Tagen habt ihr wenig oder gar keine Lust, dem Rathe des Arztes zu folgen, und wenn einer an der wohlbestellten Tafel dem gegenübersitzenden Aeskulap bei einer recht leckeren Schüssel spöttisch hinüberzwinkert: „nun Doktor, ist das gesund?" so darf dieser darauf rechnen, daß der Frager sich die Antwort längst schon gegeben hat — und doppelt so viel ißt. — Alles zum größeren Ruhme der Gesundheitslehre! — In kranken Tagen freilich da seid ihr meistens um den Finger zu wickeln; der Rath des Arztes ist euch da sehr willkommen, denn dem Sensenmanne will keiner so leicht unter die Klinge fallen. Doch gibt's auch Ausnahmen, denn es kommen wunderliche Leute vor, die da meinen, das Gesundmachen hänge vom Arzte allein ab, der Kranke brauche nichts zu thun als Arznei zu schlucken — ein unsinniger, in höheren Ständen nicht so selten vorkommender Irrwahn, der an das Raupach'sche Stück erinnert, wo der Junker Kaspar dem Zeitgeiste immer zuruft: "Zeitgeist her' mer emal 'was." So rufen manche Leute dem Arzte bei seinem Eintreten zu: „Doktor! machen Sie mich gesund, aber ich kann mich nicht halten, ich muß dahin, dorthin, — das kann ich nicht, das mag ich nicht, das will

ich nicht." Die da meinen, die Arznei müsse und könne Alles thun, rasen gegen sich selber, denn sie treiben neben dem Arzneieinnehmen allen Unfug und stellen sich am Ende gar vor, sie hätten, Angesichts der stattlichen Arzneiflasche, der Pillenschachtel und des Salbentopfes, eine Art Vorrecht, mit sich zu wirthschaften wie es ihnen beliebt, und grollen mit dem Arzte und der ganzen Heilkunst, wenn's nicht vorwärts will.

Es ist besser, der Arzt, zu dem ihr Zutrauen habt, kommt im Jahr zwölfmal zu euch, ihr seid gesund dabei und folgt seinem Rathe in diätetischer Hinsicht, als er macht alle Jahre eine „schöne Kur" in eurem Hause. Allein ihr seid selbst schuld an diesem Uebelstande — und ein Uebelstand ist's und bleibt's, daß ihr die Thätigkeit des Arztes, seine Geschicklichkeit, sein Talent, nur nach den kranken Tagen bemesset, in denen er euch Hülfe leistete, und daß ihr wenig anschlagt, ob er ein Uebel entweder ganz von euch abhält oder es in seinem ersten Keim erstickte. — Freilich hängt das mit den bürgerlichen Einrichtungen zusammen, welche voll „Taxordnungen" sind, und auch eine „Medizinaltaxe" aufweisen, welche nur von Krankenbesuchen, Rezepten, Trepaniren, Amputiren, Reduziren u. s. f. spricht, nicht aber davon, wo das Alles durch die zweckmäßigen Anordnungen des Arztes nicht nothwendig wurde.

Ihr könnt nichts Besseres thun, als euch mit dem Arzte eures Zutrauens so zu stellen, daß er euch von Zeit zu Zeit besucht und ein Glied eures Hauses sei — ein Freund, der aus- und eingeht. So oft sagt man ja, der Arzt müsse wie ein Beichtvater seyn, und daran ist sehr viel Wahres. Nichts Schlimmeres kann euch widerfahren, als wenn ihr ihn nur für euren Rezeptschreiber haltet und er euch nur im Bett liegen sieht, und klagen hört. Wie soll er denn eure Eigenthümlichkeiten, eure Natur kennen lernen, wenn es nicht schon in gesunden Tagen geschieht? Wie schwer hält es nicht so selten, daß der Arzt bei dem besten Willen den Zustand nicht umfassend beurtheilen kann, weil er die Natur eines Kranken noch nicht kennen lernen konnte und das Band noch nicht hergestellt ist, welches nothwendiger Weise zwischen dem Kranken, seiner Umgebung und dem Arzte hergestellt seyn muß, wenn er mit Erfolg wirken will — Offenheit. — Das gibt und erwirbt man nicht über Nacht! — Ihr müßt dem Arzte Alles

sagen können, und wenn er das einmal erprobt hat, so habt ihr euch eine Menge Reden für die Zukunft gespart, denn der scharfblickende Arzt wird dann oft wissen, wie er daran ist und nicht lange fragen, nachdem er euch kennt und einen Blick in euch gethan hat.

Manche Erscheinungen kommen an Gesunden regelmäßig vor und stören das Wohlbefinden durchaus nicht, während sie in Krankheiten im Zusammenhange mit den übrigen Krankheitszeichen von übler Bedeutung seyn würden. — Oft ist die Gemüthsstimmung in geringen Uebeln so unverhältnißmäßig verändert, zuweilen aber bei heftigen Krankheiten gar nicht, daß der Arzt den Maßstab nur dann gleich haben kann, wenn er den Kranken in gesunden Tagen schon kannte.

Und wie wichtig ist es, daß der Arzt euer Freund sei, wenn ihr die Bedeutung der Kindererziehung kennt! — Er soll die Kinderstube so oft „visitiren" als der Feldwebel den Tornister der Soldaten, ob Alles darin fein in Ordnung ist. Er wird euch auf gar Manches aufmerksam machen können, was ihr, von dem besten Willen beseelt, leicht übersehen könnt, weil ihr eben immer um den Weg seid, weil Unzweckmäßiges, selbst durchaus Schädliches seine wahre Gestalt verliert, wenn man es immer sieht; denn Dinge, die man stets vor Augen hat, machen am Ende keinen Eindruck mehr, woher es selbst kommt, daß Eltern die Unarten ihrer Kinder nicht mehr sehen, und sie wohl gar für Engelchen halten, wenn sie längst widerwärtige Sadrache geworden sind. Durch die Kinder verwächst der Arzt mit dem ganzen Hause, und so soll es seyn um euretwillen. — Wie wichtig ist es, daß er euch bei Krankheitsanlagen der Kinder mit seinem Rathe unterstütze, daß er euch auf die Gefahr hinweise, wo ihr noch keine erblickt, und euch die Sorge zerstreue, wo ihr Gefahr sehet, und doch keine da ist! — So sind die Krankheitskeime, von denen ich schon sprach, durch seine Dazwischenkunft in Kindern zu ersticken, ohne daß irgend Arznei genommen werde, nur durch sorgsame Aufsicht von eurer Seite und durch Abhaltung von Schädlichkeiten. — In den verschiedenen Lebensabschnitten treten zuweilen vorübergehende Störungen ein, die nur der Arzt beurtheilen kann, wenn er öfter in euer Haus kommt. — Und so soll es mit dem Arzte seyn, wie mit einer wohlgeordneten Polizei, die man

nirgends sieht, die aber überall Schaden verhütet. — Kommt der Arzt in der Amtstracht, so ist's schon nicht mehr so gut!

Aber der Arzt kommt ja nicht allein in euer Haus, damit er euch kennen lerne, sondern ihr auch ihn, denn das Verhältniß ist ja wechselseitig; ihr müßt eben so gut wissen, wie ihr mit ihm d'ran seid, wie er mit euch; das ist aber nur wieder möglich, wenn er auch in gesunden Tagen eure Schwelle betritt, denn wiewohl ihr euch in die guten Eigenschaften des Heilkünstlers nur am Krankenbette Einsicht verschaffen könnt (gleich wie man einen Feldherrn nur im Felde beurtheilen kann), so gibt's doch schon im gewöhnlichen Umgange eine Menge Berührungs- und Erkennungspunkte, aus denen ihr schließen möget, was an dem Arzte sei. — Zudem, daß er ein Hr. Aeskulap ist, muß er eben doch noch etwas weiter seyn, und falls er's nicht ist, so werdet ihr's nur dann nicht herausfinden, wenn ihr's selber nicht seid; er muß **Mensch** seyn, mein' ich. Nur diejenigen Eigenschaften, welche er vermöge seiner wissenschaftlichen Bildung haben muß und die sich mit den Eigenschaften eines guten Menschen vereinigen, machen ihn zusammen zum Arzte im eigentlichsten Sinne des Wortes. Das ist denn freilich eine schwere Aufgabe, und nur um der Verbindung dieser Eigenschaften willen, mag Hippokrates, der Altvater der Aerzte, den Arzt überhaupt einen göttergleichen genannt haben und von ihm in der Bibel geschrieben stehen, Gott hat ihn geschaffen — — wir sind so bescheiden beizusetzen — wie euch, um kein Haar besser, um keins schlechter, und darum sind wir Aerzte weder Engel noch Teufel, wozu uns die andern Menschen haben machen wollen, je nachdem es ihnen mit uns gut oder schlecht ging. —

Der gewöhnliche Fehler ist der, daß ihr den Arzt entweder zu einer Art von Ideal macht und dann Wunder von ihm erwartet, oder zu einem nothwendigen Uebel, und dann kann er auf euch nicht so wirken, wie sich's gehört, d. h. er wird euch wohl recht gute Arzneiverordnungen machen, aber auf euren Geist wird er keinen hinreichend wohlthätigen Einfluß erreichen, und von dort aus muß doch das Gewebe eures Vertrauens nach ihm herübergesponnen werden. —

Alle Ideale sind Täuschungen, und so nehmen auch die ideal gemachten Aerzte ein schlechtes Ende bei euch; ihr seid

nur eine Zeit lang besessen von dem Gedanken, daß euer Arzt der beste sei und ihr seine Apostel seyn müßtet, um der ganzen Welt die Wohlthat seiner Hülfe zukommen zu lassen. Ihr guten Frauen gerathet auch hier leicht in Entzückung und seht den Wald vor lauter Wunder=Bäumen erst spät oder gar nicht, wenn Anderen längst das Licht aufgegangen ist. — —

Mit der Wundersucherei verderbt ihr euch selbst die Freude über das vom Arzte wirklich Geleistete; unter einem Wunder darf in manchem Hause gar nichts geschehen: seltene Krankheiten, „ganz aparte" Uebel und absonderliche „Mirakel", wodurch jene vertrieben wurden! —

Ihr klagt hinwiederum nicht so selten über Windbeutelei und Schnurrpfeiferei der Aerzte, denkt aber gar nicht daran, daß ihr selber ohne allen Zweifel an der schlechten Richtung, die von manchen Aerzten eingeschlagen wird, eben so oft schuld seid, als sie selber, denn obgleich der liebe Gott euch Fenster genug gegeben hat, aus denen ihr euren Geist hinaussenden könnt, um Menschenkenntniß zu holen, so versäumt ihr das und unterstützet oft nicht den Tüchtigen, sondern erdrückt ihn durch üble Nachreden und macht Partei gegen ihn, indem ihr einen andern als Muster aufstellt, der im Grunde weiter nichts thut, als daß er euch zu Gefallen lebt, euch Alles hingehen läßt in kranken Tagen, in gesunden etwa bei euch ißt und trinkt, und so etwas von dem ist, was man einen Jaherrn nennt, der mit der rechten Gesichtshälfte lachen, mit der linken weinen kann, sich zu euren Zwischenträgereien hergibt, fromm ist am Sonntag wie irgend einer in der Welt und am Montag ein Freigeist, bei eurem Mittagessen seine „ungeheuren Kuren" ausposaunt, beim Abendessen seine Mitärzte herabsetzt und immer so thut, als habe er noch das Beste für sich, besondere Mittel und Heilwege, kurz der durch und durch ein Gebäcke von lauter Gesinnungslosigkeit und Eigennutz vorstellt. — Wie ist's nun zu verwundern, wenn einer, der da sieht, er komme mit der Ehrlichkeit bei euch doch nicht fort, zu sich sagt, „so wollt ihr mich nicht, nun, habt mich denn so." — Es gibt ein bekanntes lateinisches Sprüchelchen, was den Aerzten gegenüber oft vorgebracht wird: die Welt will betrogen seyn, folglich werde sie betrogen. Ich glaube, ihr seid viel selber schuld daran!

Welche Eigenschaften könnt ihr aber von einem Arzte ver=

langen? Daß er gute Kenntnisse habe in seinem Fache, daß er darin fortschreite und nicht auf der Hefe sitzen bleibe, daß er ein guter Beobachter und jederzeit bei der Hand sei, euch zu rathen, euch wahre Theilnahme beweise und euch diene **um euretwillen**. Wie es mit letzterem und mit der Theilnahme aussehe, werdet ihr bald finden, wenn ihr Pfiffigkeit von Wahrhaftigkeit unterscheiden gelernt habt. — Ihr könnt ferner von dem Arzte verlangen, daß euch seine Persönlichkeit, sein Benehmen, sein Lebenswandel zusage, kurz das, was den Menschen macht. —

Sagt er euch nach diesen verschiedenen Richtungen zu, so haltet ihn fest und laßt euch durch Gerede nicht abwendig machen; ob der Arzt dabei jung oder alt, ob er mit Titeln und Orden ausgezeichnet, ob er ein „Gelehrter" oder ein „Ungelehrter" ist, — auf solche Aeußerlichkeiten müßt ihr nicht mehr halten, als sie werth sind. Die Alten sind auch einmal jung gewesen; Alter ist nicht immer Erfahrung und Jugend nicht immer Unerfahrenheit. — Denkt auch nicht, daß, wer den ganzen Tag auf der Straße ist, und viele Kranke sieht, deßhalb auch viel an ihnen wahrnimmt.

Wenn ihr dem Arzte das Vertrauen schenkt, so zwackt kein Zipfelchen davon ab, — vertraut euch ihm ganz an und schreibt ihm nicht Mittel und Wege vor, wie er euch behandeln soll; ruft ihn lieber zu früh als zu spät, — seid keine Plagegeister, aber laßt auch keine falsche Schonung walten.

Wollt ihr aber keinen Arzt, so legt euch in's Bett, fastet und trinkt Wasser. Dabei werdet ihr weder mit der Heilkunst, noch mit eurer Dankbarkeit in Hader gerathen, die hie und da — gleich dem Kometen von 1843 — einen ungeheuren Schweif hat. Der Kern, je nun der steckt unter dem — Horizont.

Bayerische Staatsbibliothek München

Unter der Presse befinden sich:

Geschichte der deutschen Literatur. Von Dr. Theodor Creizenach in Frankfurt a. M.

Als Dichter, wie durch seine öffentlichen literar-historischen Vorträge in der Reihe der tüchtigsten Schriftsteller stehend.

Walhalla deutscher Dichter und Blumenlese deutscher Prosaiker. Eine ausgewählte Zusammenstellung des Schönsten und Ansprechendsten aus der deutschen Literatur in Versen und Prosa nach der Zeitfolge, nebst Charakteristik der hervorragendsten Schriftsteller und ihrer Werke. Von Berthold Auerbach.

Genugsam bekannt als Philosoph und Volksschriftsteller, Verfasser des „Spinoza", der „Schwarzwälder Dorfgeschichten" ꝛc. In dem sorgfältig geordneten Erlesensten aus den Schriften der deutschen Dichter und Denker wird gleichsam eine lebendige Illustration der Geschichte der Literatur geboten, so daß Jeder von dem dort im Allgemeinen Erzählten, hier selbständig Einsicht nehmen kann.

Die Zeit ist endlich gekommen, wo das reiche Wissen unserer Gelehrten Gesammtut der ganzen Nation werden soll, und Männer, hochgeehrt in der Wissenschaft und chgeachtet durch ihr warmes Herz für die Bestrebungen der Zeit, haben sich hier zusammengenden, um einen Jeden, weß Standes er sei, der nach Bildung und Wissen strebt, zu befriedigen nd zu fördern. Ohne gelehrten Prunk wird hier einem Jeglichen das Beste desn geboten, was die deutsche Nation zur gebildetsten der heutigen Welt erebt. Wir fordern daher alle Freunde einer ächten Bildung auf, von diesem Werke nähere Einsicht zu nehmen, und in ihren Kreisen für dessen Verbreiing zu wirken.

☞ **Bei der Großartigkeit des Unternehmens liegt demselben auch die ellste Absicht zu Grunde. Nur Werke von dauerndem Werthe werden hier eboten. Kein Abonnent darf die mindeste Befürchtung hegen, durch irgend äuschung oder Zwang Nachtheil zu erleiden. Von zehn zu zehn Halbbänden, ozu man sich verbindlich macht, steht es Jedem frei, von dem Abonnement urückzutreten und ist Niemand zur Annahme oder Fortsetzung verpflichtet, enn Gegenstand und Bearbeitung seines Beifalls sich nicht erfreuen sollten. Einzelne Halbbände werden jedoch unter keiner Bedingung abgegeben.**

Der höchst geringe Subscriptionspreis bleibt fortwährend per Halbband von 10 bis 15 Druckogen broschirt **36 kr. rh., 8 gGr., 10 Silber- oder Ngr.**, erst bei der Ablieferung zahlbar.

Ausführliche Prospecte über das ganze Werk sind in allen Buchhandlungen gratis zu erhalten, wie Exemplare des Werkes selbst sich in jeder Buchhandlung vorräthig finden, und auf Verngen gern zur Einsicht mitgetheilt werden.

Karlsruhe, im November 1843.

Artistisches Institut

F. Gutsch & Rupp.

Inhalt.

Erste Abtheilung. Von der Erhaltung der Gesundheit im Allgemeinen und den Mitteln dazu.

Einleitung.

Erstes bis sechszehntes Hauptstück. Wohnung, Gebäude. — Kleidung. — Nahrung. — 1) Aus dem Thierreiche. 2) Aus dem Pfl[illegible]nreiche. — Getränke. — Gefäße und Geschirre. — Gebrauch v[illegible]znei- und Geheimmitteln. — Tabak. — Farbstoffe. — Frische [illegible] Bewegung im Freien. Reisen. — Reinlichkeit und Reinlich[illegible]nstalten. — Pflege der Sinneswerkzeuge. — Sorge für Zähne, Haare, Nägel. — Geistige Beschäftigung. — Gemüthsbewegungen und Leidenschaften. — Ruhe, Schlaf. — Allgemeine Schlußbemerkungen.

Zweite Abtheilung. Die hauptsächlichsten Verfälschungen und Verunreinigungen der Nahrungsmittel und Lebensbedürfnisse, und die Kennzeichen jener.

Dritte Abtheilung. Von der Erhaltung der Gesundheit in den verschiedenen Lebensabschnitten.

Erstes bis siebentes Hauptstück. Wichtigkeit des Unterschiedes in der Lebensweise nach den Lebensabschnitten. — Der Säugling. — Das Kind. — Der Knabe und das Mädchen. — Nützlicher Anhang über Unterricht und Unterrichtsanstalten, Turnen und Abhärtung. — Der Jüngling und die Jungfrau. — Der Mann und die Frau. — Die Alten.

Vierte Abtheilung. Von den Schädlichkeiten, welchen die Menschen nach ihrem Berufe ausgesetzt sind, und von der dabei zu beobachtenden Lebensweise; nebst einem Anhang.

Erstes bis achtes Hauptstück. Schriftsteller und Gelehrte. — Dramatische Künstler. — Lehrstand. — Nährstand. — Wehrstand. — Gewerbstand. Hütten- und Bergleute. Metallarbeiter. Arbeiter in Fabriken. — Gefängnisse und Lebensweise Gefangener. — Einiges aus der Lebensweise der Israeliten.

Fünfte Abtheilung. Schützende Lebensweise bei Anlage zu gewissen Krankheiten.

Sechste Abtheilung. Von der ersten Hülfe bei Unglücksfällen.

Erstes bis fünftes Hauptstück. Bei Ohnmacht und Scheintod. — Bei Blutungen. — Bei Verwundungen. — Bei Knochenbrüchen, Verrenkungen und Leibschäden. — Von den Giften und der ersten Hülfe bei Vergiftungen. — Zweiter nützlicher Anhang. Von den ersten und nöthigsten Vorsichtsmaßregeln, welche beim Weiterschaffen von Verwundeten und sonst Verunglückten zu beobachten sind.

Siebente Abtheilung. Von dem Verhältnisse zum Arzt. Von dem Arzte, und wie ihr in gesunden und kranken Tagen zu ihm steht.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Griesselich, Ludwig,

Gesundheitslehre Oder lichtfaßliche Darstellung d. Grundsätze zur Erhaltung u. Befestigung d. Gesundheit

Karlsruhe 1843

Path. 1536 a
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10476077-7